محمد مصطفى

قوانين التسخير

سخر إلى حياتك كل ما تريد

الوطن للنشر والتوزيع

محمد مصطفى
قوانين التسخير
الوطن للنشر والتوزيع

بداية الرحلة

«أروع شيء قد تساعد به الفقير هو أن لا تكون فقير مثله»

فلن تستطيع أن تمد يد العون له وأنت مثله..

سوف أعيش معك في تجربة غيرت حياتي بالكامل على مدار السنوات السابقه، وبفضل رب العباد حققت ما لم أكن أتوقع في وقت قياسي، وهذا بفضل ربي - سبحانه وتعالى - وأرتقيت بمستواي الاجتماعي والصحي والأسري، وكان كل من يحتاجني في شئ أعطيه وأقول له:

(هذا من فضل الله)

وفي الماضي لم أكن أستطيع مساعدة أي شخص لأنني لم يكن لدي ما أعطيه إلا الإبتسام والصبر، فأراد الله بي الخيرلأنه سبحانه وتعالي جعلني أكتشف هذه القوانين وأعيش بها وأهم من كل هذا هو تطور الجانب الروحاني في حياتي، فقد اقتربت من الله أكثر وأنا الأن أعبده وأنا واع من هو الله، ونظرت إلى نفسي فرأيت تصديقًا لكلمات الله وهو يقول لي:

وفعلا إستشعرت وجود الله بجواري في كل شيء وأي طلب أطلبه من ربي سبحانه وتعالى يستجيب لي، ووعدني أنه سيرزقني من حيث لا أحتسب وقد كان، وتحقق وعد الله إن وعد الله حق وتغيرت أحوالي إلى الأفضل بمجرد أن فهمت قوانين الله في الكون وطبقتها وعشت بها، وأنا لم أكن أتوقع أبدًا أن تتغير حياتي بهذا الشكل العجيب.

بكل تأكيد شراؤك لهذا الكتاب له سبب في عمق ذاتك قد تكون تعرفه أو لا، ولكن أحب أن ألفت إنتباهك لشيء في غاية الأهمية والخطورة، وهو إن كل شيء يحدث لك في حياتك له سبب جذري قد تعرفه أو لا، حتى شراؤك لهذا الكتاب لم يأت من فراغ، ولكن هل تعلم ما هي الحكمة الحقيقية لرغبتك في اقتناء الكتاب؟

- إنها الرغبة في الإرتقاء والتقدم في الحياة وأحب أن أؤكد لك أن في هذا الكتاب سوف تغوص ولأول مرة في الحكمة الإلهية داخل قوانين الحياة، وسوف تعرف لماذا يحدث معك كل هذا من ضيق وهم أو مرض وحزن وفراق أو خيانة الأشخاص لك، أو أشخاص تحبهم يعانون من كل هذه الأمور ولا تستطيع مساعدتهم لكي يخرجوا منها، وترى أن السعادة واللذة والنجاح يمتلكوها أشخاص لا يستحقون وترى

أنهم ظالمون وانتهازيون ومع ذلك يعيشون الحياة برفاهيه، وأنت مازلت تعاني وتعتقد أن هذا نصيبك وأن هذا ابتلاء من الله مكتوب عليك!

وإذا كنت حقا تمتلك كل شيء، فلماذا إذا لا تشعر بالسعادة، ولماذا أنت قلق من القادم وقلبك غير مطمئن، ولكن هل تظن حتى الآن أن الله ـ تعالى ـ يبتليك بالشر ويجعلك تعاني وتتألم؟

كيف وهو قائل:

«لا يكلف الله نفساً إلا وسعها» (البقرة ٢٨٦)

فهل سيضع الله عليك ما لا تطيق؟

- بكل تأكيد، هذا لن يحدث أبدًا، فكيف إذًا تفرق بين البلاء السلبي وبين البلاء الإيجابي، وهل تستطيع أن تخرج من كل هذه الأمور؟
- نعم تستطيع وبكل يسر، ولن تتخيل السرعة التي سوف يحدث فيها ذلك، سوف تشعر أنك خرجت من الظلام إلى النور، عندما تتعرف معي على «قوانين التسخير» وتعرف كيف تحدث الأمور في حياتك؟

ولماذا أنت في هذا التوقيت وهل أنت السبب فيها أم لا؟

هل تأخر الزواج عليك؟

هل خانك أعز صديق لك أو حبيب؟

هل خسرت كل أموالك ومشاريع كثيرة ولا تعرف السبب؟

هل يأتي إليك المرض أو للمقربين لك بشكل مفاجئ ولا تعرف السبب، ويزداد المرض رغم أنك تدعو الله؟

وأنت تعلم وتعرف جيداً أن الله يقول:

«ادعوني أستجب لكم» (غافر - ٦٠)

وهذا يعني أن دعاءك مستجاب في اللحظة التي دعوت فيها الله، قال: إدعوني أستجب وليس إدعوني فأستجب، وهذا دليل على تلبية طلبك في نفس اللحظة، ولكن تأخر الأمر عليك لأنك لا تعرف قانون الطلب وقانون تحمل المسؤوليه وكيفية وضع النية المناسبة للدعاء، أنا أسمعك الان تقول! هل الدعاء الي الله يحتاج الي قانون؟

-بكل تأكيد نعم ومن ضمن هذه القوانين وضع النيه الصادقة والعمل عليها وبتعلمك هذه القوانين ستكون مهمة جدًا لك في حياتك، ستضعك على طريق الحكمة والثقة واليقين بالله.

قال رسول الله صلي الله عليه وسلم:

«سل تعطَ»

بمعنى أن أي شيء تطلبه من الله تأخذه، فلماذا إذًا لا تملك كل ما طلبت به الله الآن رغم أنك تدعو الله كثيرًا!

هل تعاني من الخوف والقلق من المستقبل؟

هل تقول هذا هو القدر وأن هذا نصيبي ورزقني الله بزوج فاشل أو زوجة غير مسؤولة أو وظيفه لا تناسبني، هل تضعها على شماعة القدر هل ترضى بهذا، هل فكرت في البحث خلف هذا الشيء هل تعرف ما هو القدر؟ هل هو السيف القاطع الذي ليس له ميعاد فيأتي ليعذب البشر؟

هل تعرف ما هو الماضي وما هو الحاضر وما هو المستقبل؟

ـ الماضي هو ما قد فات، والمستقبل ما هو قادم ولكن هل تعرف حقًا وبعمق ما هو الحاضر؟ إذا قلت الحاضر الذي تعيشه الآن فأنت محق، ولكن نبضة قلبك السابقة أصبحت ماضيًا ورمشة عينك السابقة أصبحت ماضيًا وآخر حرف قرأته الأن من هذه الكلمة أصبح ماضيًا، إذًا ما هو الحاضر؟

ـ عجيب أن الحاضر الذي نعيشه لا نستطيع تقديره ولا نستطيع وضع ميزان له، ولكن هل تعلم أن الحاضر المحاص بك هو النية المرتبطة بهدف ! بمعنى أن النية هي بداية كل شيء سواء خير أو شر وهذه اللحظة تسير وفق نواياك.

قال رسول الله:

«إنما الأعمال بالنيات وإنما لكل امرئ ما نوى»

فهل تعرف قانون النيه؟

قانون النيه هو العيش في الأن والتركيز على ما تفعله الأن، فكل من يعيش في الماضي قد ضيع من بين يديه النية الحالية فسيجذب مزيدًا من الأشياء الموجودة في ماضيه ومن يعيش في المستقبل هو لن يذهب ليعيش في المستقبل ولكن المستقبل يأتي في تلك اللحظة ليضيعها.

فإذا أردت أن تعيش حياة رائعة وبخشوع وتحقق كل ما تريد فيجب عليك أن تتعلم كيف تعيش في اللحظة الحالية، وهذا الأمر له قانون يسير به، فعندما تعرف هذا القانون سوف تسخر لك أي شيء تريده في هذا العالم، وتستطيع أن تتحكم في مشاعرك وأحاسيسك وتصبح لك رؤية باطنية حكيمه في الحكم على الأشياء من حولك، فأريدك من الآن أن تجعل لك رؤيه وتكون إنسانًا واعيًا بكل ما يحدث في حياتك.

هل تظن أن هذا مجرد كلام؟

ـ لا يا صديقي ليس كذلك، ولكن بين دفتي هذا الكتاب سوف تختبر أروع تجربة يمكن لإنسان أن يختبرها وسوف تفهم معاني حياتية تستطيع بها تسخير كل شيء في هذا العالم لخدمتك لأن الله ـ تعالى ـ كرمك وسخر لك كل شيء ولكن أعطاك.

«قوانين التسخير» إذا فهمتها فقد امتلكت كل شيء.

قال ـ تعالى ـ:

«وأما ما ينفع الناس فيمكث في الأرض»

(الرعد – ١٧)

في هذه الآية وعد من الله ـ تعالى – لك، وتسخير ولكن هل حقًا أنت تنفع الناس؟

هل حقًا أنت الأن تمكث في الأرض؟

هل أنت حر؟

أم مقيد بظروف ومشاكل وأمور خارجع عن إرادتك؟

فإذا كنت هكذا فيجب أن تراجع نفسك وتضع قوانين جديدة لكي تتحول حياتك إلى جنة الله التي تعيشها على الأرض.

كل ما تراه بحياتك ليس بالصدفة ولكن له قواعد، وهذه القواعد والقوانين لا يمكن تبديلها أبدًا، ولا يمكن أن يصبح الخير شرًا ولا يمكن أن تتحول حياتك إلى الأروع والأفضل وأنت مازلت تستخدم قوانين عكسيه لقوانين الله الذي سخرها لك وتذكر قول الله ـ تعالى ـ:

«وَلَن تَجِدَ لِسُنَّةِ اللَّهِ تَبْدِيلا» (الأحزاب – ٦٢)

بمعنى أنه لن تستطيع أن تجد أي بديل لسنة الله وهي قوانينه ـ سبحانه وتعالى ـ، فلا ترهق نفسك في البحث عن

حلول وأنت تسير عكس القوانين، فبذلك أنت تستحق ما يحدث لك من خير أو شر.

قد ترى أن أشخاصًا كثيرين ناجحين وترى أنهم لا يستحقون هذا النجاح وأنت الذي يستحق هذا، لأنك تجتهد، وهم لا يفعلون شيئا ويحصلون على كل شيء، فهل يا ترى يوجد سر هنا لكي يتحقق لهم ما لا تستطيع أنت تحقيقه؟ هل تعمل بكل طاقتك ولكن لم تري نتائج، وتدعو الله كثيرًا ولا تلقى إجابه، لماذا يحدث هذا كله معك؟

لا تقلق أبداً لأن في هذا الكتاب سوف أضع لك النقط على الحروف وأفهمك كيف تعمل القوانين الكونية وكيف تستخدمها لتحقق في حياتك السعادة والحب والنجاح وتستطيع أن تتخلص من كل الأشياء المدمره وكل الظروف السيئة التي تمر بها، بإذن المولي سبحانه وتعالي.

وهذه ليست كلمات فقط سأعطيها لك وإنما تمارين تطبيقية أنا أستخدمتها وغيرت حياتي بالكامل، وليس أنا وحدي من إستخدمها ولكن من عرف هذا السر أيضا وأنت كذلك سوف تقوم بإستخدامها وقبل أن تنتهي من قراءة هذا الكتاب أوعدك أنك ستصبح شخصًا مختلفًا تعيش حياة مختلفة تؤمن بيقين مَن هو الله، وكيف أن كل هذه السنوات

التي حييت فيها على هذه الدنيا كنت تسير عكس التيار وكنت تظن أنك قبطان سفينتك، ولكنك دائماً كنت عكس ذلك.

والآن هل تسمح لي أن أصبح مساعد القبطان ونبحر سويًا في إتجاه آخر؟ لنذهب معًا في رحلة إلى جنة الله على الأرض ونعيش معًا في عمق قوانين التسخير ونأخذ من كل مدينه نزورها صديقًا لنا وهذا الصديق هو قانون رباني جاء ليساعدنا في مسيرتنا، فماذا تنتظر؟

«فهيا بنا يا صديقي لنتحرك»

الفصل الأول

الدنيا لا تعطي محتاجًا، الغني يزداد غنى والفقير يزداد فقرًا.

قانون الإستحقاق/ هو ميزان القوانين الأساسي:

من قوانين الله في هذا الكون، فهذا القانون حيادي وسوف يعطيك ما تستحق فقط، فهذا خطير جدًا جدًا إذا لم يتم إستخدامه بشكل صحيح.

«إذا كنت تعاني في حياتك من هذه الأمور فيجب فورًا أن تغير ضبط هذا القانون في حياتك»

- إذا كنت تعاني من نقص في المال وضيق شديد أصبح ملازمًا لك دائمًا.
- إذا كنت تعاني من نقص في الصحه، والحاله النفسيه عندك سيئه.
- إذا تكررت الخيانه في حياتك من أكثر من شخص ويحدث فشل في العلاقات بشكل مستمر.

- إذا كان ما تقوم به في حياتك يسير دائمًا عكس ما تريد.
- إذا كانت علاقتك العاطفيه أو الزوجيه متدهوره وبها الكثير من المشاكل.
- إذا كانت الأمور السلبيه تنتشر في حاتك بشكل مخيف.
- إذا كنت تشعر أن حظك سيئ وأنك لا تستحق.
- إذا إبتعد الجميع عنك فجأة وبدون سابق إنذار.
- وإذا كنت تظن أن الله يبتليك بمصائب رغم أنك قريب منه.

إذا لاحظت أن أكثر هذه الأمور تتواجد في حياتك لا تقلق بعد الأن.

لقد اكتشفنا السبب، وهو أن قانون الإستحقاق يعمل ضدك وأنت لا تدري به، ويدمر في حياتك تدريجيًا بدون أن تشعر بتواجده، لذلك سوف أشرح لك كيف يعمل هذا القانون وكيف تقوم بإعادة ضبطه، لكي تتحسن كل هذه الجوانب وتصبح حياتك أكثر روعة.

أريدك أن تنتبه معي أكثر في هذا القانون، لأنه السبب الرئيسي في الحياة لجعل أي شخص تعيسًا أو جعله سعيدًا مستمتعًا.

كيف يعمل قانون الإستحقاق وما هو؟

قانون الإستحقاق كما قلت لك من قبل، هو حيادي وسيعطيك من نفس مستوى تردد طاقتك ومشاعرك، كما يتواجد بداخلك وما تشعر به سوف تستحقه أياً كانت طبيعة هذه المشاعر.

مثال: شخص دائمًا يتعلق بالأشياء لدرجة أنه يبكي إذا لم مثل يحصل عليها

مثل الطفل الصغير..

مثلاً تسمعه يقول فلان تخلى عني وذهب، أو لن أبقى سعيدًا أبدًا حتى أحصل على هذا المبلغ من المال، أو لن أكون مرتاحًا حتى أجعل فلانا يتقبلني ويحبني ! وهو لا يشعر مع الأسف أنه يدمر نفسه وأغلب الأشخاص يعيشون في العذاب بسبب هذه القناعة، وهي التعلق بالشيء وربطه بسعادتهم ومستقبلهم، ويظنون أن هذا هدف يسعوا له لكي تصبح حياتهم أروع ! ولكن هم بذلك يجذبوا إلى أنفسهم ما يدمر طاقتهم، لأن شعورهم بالنقص تجاه أي شيء يتعلقون به بشدة دليل على أنهم يفتقرون إلى هذا الشيء.

وفي «قانون الجذب»

«الشبيه يجذب الشبيه»

فعقلك سوف يرسل إشارات إلى كل عضو في جسدك وهذه الإشارات تحمل رساله مفادها بأنك تفتقر إلى المال والحب والسعادة، فبذلك ما تشعر به الآن هو الفقر والنقص فكيف تجذب الخير إذاً إلى نفسك؟

هل فهمت الأن كيف تجلب الفقر إلى حياتك وبدون أن تشعر؟

إذا كنت تفتقر إلى المال، فأعلم أنك الأن يوجد بداخلك رساله بها عدم غنى وغير مكتفٍ وتفتقر إلى الحب لأنك تفتقر إلى الاكتفاء بنفسك وتظن أن الحب يأتي من خارجك.

وتفتقر إلى الصحة لأنك تشعر بداخلك أنك مريض وتعيش في حالة المرض ومشاعرك تعودت على الألم، فكيف يدخل الشفاء في هذه الحالة إلى جسدك وأنت ليلًا ونهارًا تشتكي وتركز على المرض، ولم تتوقع لحظة بأن كل متوقع آت ولم تتوقع أبدًا بأن الله خلق لكل داء دواء...

فيجب أن تثق بأن الله جعل لكل شيء سبب فيجب أن تأخذ بالأسباب وأن تثق أن الله قريب جداً منك ويستمع اليك في كل لحظه ولكنك لم تتوقع ولم تنتبه أبداً أن الله ـ تعالي ـ قال:

«وإذا سألك عبادي عني فإني قريب أجيب دعوة الداعي إذا دعانِ فليستجيبوا لي وليؤمنوا بي لعلهم يرشدون»)البقرة ـ ١٨٦)

هذه الآية توضح لك أن الله قريب جدًا لك، ويستجيب الي دعوتك فورًا بمجرد ما تدعوه، فلماذا إذًا تتأخر الإستجابه؟

بيساطه لأنك لم تقم بتفعيل الشرطين الأساسيين المذكورين في هذة الآية، وهما:

«فليستجيبوا لي وليؤمنوا بي» (البقره – ١٨٦)

إذا استجبت لتلك القوانين فإن إله هذا الكون سوف يحدث لك التسخير فورًا ويرشدك الله إلى مرادك، ولكن إذا فكرت دائمًا في المرض وإشتكيت منه وقمت برفضه حتى وإن كنت تدعو الله لن يستجيب لك لأنك لم تقم بتفعيل قانون الاستجابة وهو الإيمان واليقين بالله، ومن ضمن أسباب الاستجابة والإيمان اتباع قوانين الله في جلب الخير..

«فمن يعمل مثقال ذرة خيرًا يره، ومن يعمل مثقال ذرة شرًا يره»

(الزلزلة – ٧)

سواء ما قمت بعمله خيرًا أو شرًا سوف يأتي لك فيجب دائمًا التركيز على عمل الخير والتركيز على الشفاء وليس على المرض نفسه.

ثاني شيء « رفع الإستحقاق» فيجب أن تستخدم قانون الاستحقاق لصالحك فكيف تفعل ذلك؟

هو أن تنظر إلى النعم الموجودة عندك لتشكر الله عليها وتؤكد دائمًا أنك غني وأنك لا تحتاج لأي شيء ولا لأي أحد، وتكتفي بالله، فمع التدرب على شكر للنعم سوف يقوم قانون الاستحقاق بالعمل معك ويجذب لك كل شيء به طاقة الغنى لأنك غني وهذا القانون يسخر لك أي طاقة أخرى في الكون تشبه الطاقه الخاصه بك وسوف تتعجب من سِحر هذا القانون عندما تقوم بتفعيله في حياتك فسوف يتجلى إلى حياتك أي شيء تريده بمنتهى اليسر والسهولة، والتجربة خير دليل على كلامي هذا، ابدأ بعمل التمرين هذا كل يوم وسوف تري ظهور النتائج من أول أيام بل من أول ساعات إن لم أكن أبالغ في ذلك، وهذا قانون كوني خلقه الله للجميع، فسوف ينول منه الخير من يقوم بتفعيله في حياته.

والتمرين كالآتي:

أريدك أن تقوم بالتركيز على أي شيء إعتدت أن تتعامل معه بتلقائيه مثل الأكل والشرب، أريدك أن تفعله بشكل مختلف، حاول وأنت تشرب الماء اليوم أن تقوم بذكر اسم الله عليه وتحاول أن تشرب الماء ببطءٍ وحاول تتذوق طعمه

وتحس به يلامس أسنانك ولسانك وتحس به ينزلق إلى داخل جسمك ببطء...

وكرر هذا الأمر عدة مرات، وأشكر الله على نعمة وجود الماء في حياتك، وإفعل هذا أيضًا مع الطعام، أنظر أولًا إلى لون الطعام وتأمل شكله قبل أن تأكله وإقترب منه لتشمّ رائحته، وسمِّ الله ثم ضعه في فمك وحاول المضغ ببطء شديد لكي تتذوق الطعم وتستمتع بعملية المضغ نفسها، إستشعر الطعام وأنت تقوم بطحنه تحت أسنانك ثم إبلع الطعام، وقل: الحمد لله، وكرر هذه العملية عدة مرات...

لن تتوقع الدهشه والروعه والبساطه التي تحصل عليها عند فعل هذا الأمر، قد ترى أن الأمر بسيط أو أن تراه مملًا، ولكن هذا الشيء البسيط يبني لديك أداة الشكر..

أنت دائماً تأكل سريعاً وتشرب سريعاً وتعودت على كل النعم أن تتعامل معها بدون وعي، ولكن إذا حولت كل شيء وتعاملت معه بوعي سوف يزداد الشكر في حياتك وتزداد البركه، وأنا لا أقول لك أن تأكل بنفس الطريقه في كل مره أو تشرب هكذا، ولكن أريدك أن تكون واعياً بالعمليه ذاتها وسوف تشعر على مستوى الصحة والجسد تحسنًا رهيبًا إذا كنت تعاني من أحد أمراض المعدة أو القولون وعلى المستوى العام من

حياتك فيجب أن تتعوّد علي ملاحظة الأشياء التي تفعلها بدون وعي، مثل الصلاة أو القراءة أو تعاملك مع الآخرين، إذا كنت واعياً بهذه الأمور سوف تشعر بتحكمك في حياتك وتحكمك في عقلك وتتحول كل الأشياء العاديه إلى متعة وشكر وروعة .

فأنا عندما قمت بعمل هذا التمرين على مدار سنوات قد تحكمت في الغضب بنسة كبيرة جدًا وتحكمت الي حد ما في شهواتي وتحكمت في قراراتي التي أقوم بها بشكل واعي وغيّرت مصير حياتي من كل الجوانب، فلا تقلل أبدًا من الشكر في حياتك، لأنه لا يوجد شكر بدون وعيك للشيء الذي تشكر الله أو الناس لأجله .

وقال الله ـ تعالى ـ:

«ولئن شكرتم لأزيدنكم» (ابراهيم ـ ٧)

فكن واعيًا، وكن شاكرًا.

هل أنت مستعد للإبحار معي في عمق هذا الكتاب؟

إن كنت كذلك..؟

فهيي بنا نغوص في الأعماق.

«الفقير لا يدخل الجنه أولا»

كيف لفقير أن يدخل الجنة وقد قال الله ـ تعالى ـ في كتابه العزيز:

«الشيطان يعدكم الفقر» (البقره ـ ٢٦٨)

فيريدك الشيطان أن تمسك من مالك ومن الصدقات كي لا تساعد نفسك وتساعد الناس بها، والفقر ليس من المال فقط، وإنما الفقر يعمم على كل شيء في حياتك، فقر في التفكير والتعليم والتطوير وفقر في المشاعر والحب وفقر في الدين وفقر في الصبر، كل هذه أنواع مختلفة للفقر، أنظر إلى حياتك وقم بعمل هذا القياس لتعرف كم نسبة الفقر وهل للشيطان جانب يسيطر به علي عقلك؟

قم بالإجابه علي هذه الأسئله:ـ

هل المال يعمل لدي وبصوره جيده؟

هل أتعلم كل يوم شيء جديد؟

هل أتصدق بمالي وعلمي وإبتسامتي للغير؟

هل أحب كل الناس بدون مقابل؟

هل أعمل بضمير ولا أغش غيري؟

هل أحافظ على صحتي؟

هل أفكاري إيجابية؟

هل أصبر وأحتسب وأشكر الله في السراء والضراء؟

هل الصلاة تقربني إلى الله دائمًا أم يوجد كسل؟

هل أحسن إلى من يسيء لي أم أنتقم منه؟

هل أسامح سريعًا أم أؤذي من تعدى عليّ؟

هل أنا أستحق الجنة؟

هل أستحق حياة رائعة وأشخاصًا رائعين؟

هل أعرف نفسي جيدًا وأعرف ما أريد بالظبط؟

هل أنت الآن تبتسم ووجهك مرتاح؟

هل أنت دائمًا تساعد من يحتاجك؟

هل لديك من يقف بجوارك ويدعمك وقت الشدة؟

إذا كانت معظم إجاباتك « بلا » فهذه مصيبة كبيرة ويجب فورًا ضبط عملية الإحتياج والفقر في حياتك، كي لا يحدث مزيد من التدمير، ولكي لا تشعر بحياة خالية من المتعة والسعادة، وإذا كانت أغلب إجاباتك «بنعم» فمؤشر الاحتياج لديك منخفض وهذا جيد، وفي الصفحات التالية من هذا الكتاب سوف تنساق معي بكل السبل إلى حياة مستقلة وخالية من الألم.

أنت لست فقيرًا ولن تكون كذلك أبداً لأنك عبد الله الغني دعوتك مستجابة، والكون مسخّر لخدمتك ولكن يحتاج إلى شروط لكي تتجلي هذه الدعوات في حياتك:

« إدعوني أستجب لكم » (غافر – ٦٠)

لماذا قال الله بأن الكون مسخّر لي ..؟ ولكنني أشعر بأنه مسخّر ضدي؟

هذا العنوان عجيب وغامض ومن الواضح أنك الأن قمت بحكَ رأسك أو قمت بإعادة قراءة العنوان مرة أخرى أو أنك لم تركز معي من الأساس ولكن إي كان شعورك أو فهمك لهذا العنوان فأنت حقًا تمتلك قوانين تسخير كل ما في السموات وما في الأرض، ولكن الأمر ليس بهذه السهولة، يجب أن تتبع هذه الشروط أولًا لكي يحدث التسخير لك وليس عليك.

الشرط الأول: «التفكير»

يجب أن تكون مختلفًا عن أي شخص ويجب أن يكون لديك حس التأمل لتستطيع التحكم في أي شيء، ولكي يسخَر لك كل ما في الأرض والسماء بمنتهى السهولة فالقانون موجود في قوانين الله ولكن القليل فقط هو الذي يستطيع التدبر، ولذلك لا يحصل على الكنوز، إلا من يحفر في الأرض ويجتهد في البحث حتى يصل إلى هذه الكنوز فإذا اردت أن تحصل أنت أيضا علي هذه الكنور فيجب أن تتحرك وتسعي وتجتهد لكي تحصل عليها وأن تتعرف بنفسك علي الأسباب والقوانين التي تجعل أي شئ في هذا الكون مسخر لك وعندما تتعرف عليها وتتعلم كيف تستخدمها فأضمن لك أنك لن تعاني في هذه الحياة ولن تشعر أبداً بأنك ينقصك شئ لتصبح دائماً مكتفي بما لديك والوفرة تزيد في حياتك واليسر.

قال الله ـ تعالى ـ:

«وسخر لكم ما في السموات وما في الأرض جميعًا منه إن في ذلك لآيات لقوم يتفكرون» (الجاثية – ١٣)

هذه الآية توضح لك أنه لن يسخر لك الله أي شيء في الأرض ولا في السماء

إلا إذا كنت من المتفكرين، فلم تكن تستطيع أبدًا السفر من دولة لأخرى بالطائرة بدون وجود أشخاص تفكروا في السماء والأرض، وقاموا باستخدام قوانين الله في الكون مثل قانون الجاذبية وقانون الطفو والطيران حتى طارت الطائرة المصنوعة من الحديد الثقيل في الهواء الخفيف الشفاف، لن يحدث هذا أبدًا بدون أن نفكر أولًا ونستخدم عقلنا في تسخير قوانين الله في الكون لصالحنا، فالشرط الأول هو التفكير، مهم جدًا، ولن يتحقق أبدًا الشرط الأول بدون معرفتك بباقي الشروط.

الشرط الثاني: «عقل واعٍ»

ولكي يحدث التسخير لك وتستطيع إستخدام أي شيء يجب أولًا أن يكون لديك عقل واعٍ ويقين أكثر من أنه واعٍ لمجرد أنك حي...

لا يا صديقي العزيز، الأمر ليس كما تظن، فيوجد أشخاص أحياء ولكن في حقيقة الأمر هم من الأموات وليس لهم أي تأثير على الإطلاق على هذا الكوكب، ويعيشون فقط لكي يستهلكوا ولا يصنعون شئ، وهم في الأرض كمالة عدد في فقط..

فلا يوجد إستثمار يفيد البشر بقوة مثل بناء الذات وإستثمار الشخص في تطوير ذاته، وهذا هو البناء الحقيقي الذي يساهم في بناء هذا العالم، فهل أنت يا صديقي تساهم في بناء هذا العالم؟ **أنا أثق بأنك واحد من ضمن الأشخاص الذين يسعون لبناء هذا العالم، وما يجعلني أثق بك لهذه الدرجة هو حصولك علي هذا الكتاب والإطلاع عليه.**

لا يوجد أبدًا شخص ميت يبحث عن ذاته فثق بنفسك، أنت على الطريق الصحيح حتى وإن كنت بأعماقك تشك في هذا، حتى بعد أن أيقنت أنك الشخص المغيب غير الواعي الذي لا يبحث أبدًا عن تطوير ذاته، سوف أثبت لك كم أنت واعٍ وتستطيع التحكم في حياتك بعد أن تقرأ هذا الكتاب، سوف تكتشف معي بأنك تستطيع تحويل أي شئ او أي فكره وتستخدم أي قانون كوني وضعه الله ـ تعالى ـ وسخره لك إلى إنجاز كبير بهذا العالم ويفيد كافة البشر.

قول سيدنا على بن أبي طالب:

«دواؤك فيك وما تصبر ودواؤك منك وما تشعر وتزعم أنك جرم صغير وفيك انطوى العالم الأكبر»

أنت معجزة فيجب أن تكتشف هذا بنفسك وتختبره وهذا ما سيجعلك تتذوق وتعيش النعيم الحقيقي والوعي الحقيقي.

الشرط الثالث: «الإيمان»

عندما تؤمن بأي شيء سوف تراه يظهر في حياتك ويتجلى لك ولا تقول أبدًا كيف ومتي ولماذا يظهر لي في هذا التوقيت؟

وأنا لا أمتلك أية قدرات أو أية مهارات أو أية طريقة!

فقط عليك بالإيمان الكامل بما تريد وضع صورة الشئ في قلبك قبل عقلك، وأطلب من الله بصدق أن يحققه لك وخذ بالأسباب المتوفرة لديك حتى وإن كانت بسيطة جدًا، فقط خذ خطوة تجاه الفعل والعمل على هذه الفكرة وتوكل على الله.

« **وإذا عزمت فتوكل على الله** » (آل عمران – ١٥٩)

وإذا عزمت يعني إذا قررت فتوكل عليه سوف تجد هذا الهدف وهذا وعداً من الله لك فلا تشك أبدًا في هذا، وبعد أن تعرفت على هذه الشروط الثلاثة والأساسية لتسخير أي شيء تريده في هذا العالم، وهم «التفكير وعقل واع والإيمان»

فأنت الآن مستعد للدخول إلى حياة النعيم في الدنيا والآخرة ومستعد لتغير حياتك ورسمها بالصورة التي تريدها، وهذا ليس كلاماً نظريًا أقوله لك، ولكن سوف تلاحظ وتعيش هذا التغير وأنت تتصفح المعلومات والتقنيات والقوانين الموجودة في هذا الكتاب، وأنا أثق بأنك الآن متحمس للكشف عن أسرار التسخير وتطبيقهم في حياتك وكيف تستخدم هذه الأساسيات في بناء حياة جديدة مليئه بالوفره والتسخير **«التفكير» العقل الواعي «الإيمان »** هيا لنكتشفهم سوياً.

الفصل الثاني

قوانين التسخير

قوانين التسخير: هي أهم المفاتيح السحرية لهذا العالم، وبدون هذه المفاتيح سوف تظل جميع الأبواب مغلقة في وجهك، كل شيء يسير في هذا العالم وفق قانون مقدر له فإذا خالفت أحد هذه القوانين فسوف تحصل على عواقب هذا القانون، لأن هذه القوانين حيادية لا يمكن السير عكسها، فلذلك يجب أن نتعرف عليهم:

القانون الأول

«قانون الحياد»

هذا القانون أهم القوانين التي وضعها الله للإنسان وإذا لم تفهم هذا القانون سوف تظل طوال حياتك في شقاء وبحث عن الراحة ولن تجدها، « **قانون الحياد** » هو القانون الوحيد الذي يقف معك ولا يقف ضدك إلا إذا إخترت أنت أيًا منهم، فتستطيع أن تستخدمة لصالحك أو تجعله يعمل ضدك فيجب أن تتعلم كيف تستخدم هذا القانون لأنك من الممكن بعد أن تفهم كيف يعمل هذا القانون يتضح لك أنك كنت تستخدمة في الطريق الخاطئ وعكس مصلحتك الشخصيه، تخيل معي أنك تقف على حافة عاليه جدًا ترتفع حوالي ٢٠٠٠ متر عن الأرض وتخيل أنك لا تعرف قانون الجاذبية وتظن أنك تستطيع الطيران مثل الطيور لمجرد أنك رأيت أحد الطيور يفعل ذلك،

ثم قفزت من على هذه الحافة، فهل تظن أن الهواء سيرفعك وأن قانون الجاذبية سيقف ويقول هو لا يعرف قانون الجاذبيه، وسوف أعطيه فرصة أخرىَ؟

بكل تأكيد «لا» فسوف تسقط نحو الأرض فورًا، لأن هذا القانون حيادي لا يعرف شيئًا من العطف، لأنه مسخّر لهذا، ولكن يتوجب عليك أنت التعامل معه بحذر وفهم، وهكذا أي قانون آخر ينطبق عليه موقف الحيادية فلا يمكنك أن تمرر يدك بقوه علي السكين الحاد وتظن انها لن تجرح يدك بكل تأكيد هذا لن يحدث وسوف تجرحك، لذلك قانون الحيادية يتطلب منك أن تفهم وتتحمل المسؤولية عن أفعالك ولا تظن أن الشمس والقمر وكل شيء اخر مسخر فقط للمؤمنين ولكن هذا ليس صحيح فهي قوانين حياديه تسير علي المؤمن وغير المؤمن، ومن يستخدم هذه القوانين بالشكل الصحيح سوف يعيش بأمان.

فإذا سألتك سؤالاً: تخيل إذا وقع في البحر شخص مؤمن والآخر كافر والكافر يستطيع السباحة والمؤمن لا يستطيع، تتوقع من سينجو؟

المؤمن أم الكافر؟

ستقول الكافر لأن المياه حيادية وهذا صحيح فلن ينجو منها المؤمن لأنه لم يأخذ بالأسباب ولم يحترم قوانين الله في الكون.

ربنا سبحانه وتعالى ـ عادل وقد قال للإنسان:

«فمن يعمل مثقال ذرة خيرًا يره ومن يعمل مثقال ذرة شرًا يره»

(الزلزلة – ٧)

فلا تكثر من الشكوي بعد الأن من الدنيا ومن الناس والقوانين، ولكن أصلح أنت من نفسك وتعلم أن تتعامل مع قوانين الحياد، ويجب أن تعرف أنك سوف تحصل منها على ما تقدمه أنت أولاً، فلا تقول لماذا دولة الكفار تنعم في الخير ونحن أمة المؤمنين يسير فيها الشر؟

بكل بساطة لأنهم إستخدموا قوانين الحياد بشكل صحيح...

قال الحق:

« كل نفس بما كسبت رهينة » (المدثر – ٣٨)

لا شأن لهذا بالكفر والإيمان فحسابهم في الآخرة مع الله ـ تعالى ـ لكن في الدنيا قد خلقهم الله وعليه رزقهم ووضع للجميع قوانين في الدنيا، من يستخدمها بشكل صحيح سوف

تعامله بإحسان وإذا لم يستخدمها بشكل صحيح فقد وقع في المشقه والتعب طوال سنين عمره ..

تأمل معي هذه الآية:

«ومن أعرض عن ذكري فإن له معيشة ضنكا» (طه – ١٢٤)

إسأل نفسك من يعيش الضنك اليوم؟ (تأملها بهدوء)

فما أريد قوله لك أن قانون الحياد مسخر لك، الخير أو الشر، يجب أن تتحمل مسؤولية نفسك، لأن الله لا يؤذي عباده..

قم بعمل هذا التمرين لكي تدرك وتستخدم قانون الحياد في حياتك بشكل صحيح:-

كل يوم أنظر إلى أية مشكلة عندك أو مرض عندك أو أي شيء آخر، وقل لنفسك: أنا المتحكم في إختيار الشيء الذي أريده، لأن المرض حيادي والقلق حيادي والمشكلة حيادية فمن الآن أنا أختار السلام النفسي وأشكر الله على هذا، وأصلي لله وأبحث عن الحل وأنا سعيد بهذه التجربه لأنها جاءت لكي تطهرني وتعلمني وتقويني.

القانون الثاني

قانون الأخذ والعطاء

لو سمحت أنظر إلى نفسك جيدًا وأنت تقرأ هذه السطور لأنها من الممكن أن تكون صادمة لك وأريدك أن تجيب على هذا السؤال..

ما الذي تقدمه للعالم؟

لا أريدك أن تتسرع في الإجابة، إعمل توقف .. وإسأل نفسك: ما الذي أقدمه حقاً للعالم؟ ما الذي تفعله من أجل أملك، عملك، وقتك، نفسك؟

«توقف / تأمل»

هل حقا تقدم شيئًا للعالم؟

يجب أن تراجع حساباتك، إذا لم تكن تقدم شيئًا فيجب أن تنتبه حتى وإن كنت تقدم شيئًا للعالم وتأخذ مقابل هذا

الشيء نتائج سلبية فأنت في الطريق الخاطئ، سواء كنت تدرك ذلك أو لا، أريدك أن تعلم جيدًا أن ما تأخذه من هذا العالم هو ما تعطيه، ولكن بشكل باطني وربنا - **سبحانه وتعالى - قال:**

«ما أصابكم من مصيبة فبما كسبت أيديكم ويعفو عن كثير»

(الشورى - ٣٠)

بمعنى أن أي مصيبة في حياتك سواء كانت خيراً أم شراً فبما كسبت يداك، ولكن الله طمأنك وقال لك لا تقلق فإن الذي تعطيه خيراً للناس وجاء لك في المقابل منهم شرّ فلا تحمل فوق عاتقك أي هم الله لن يأتي لك بالشر، **فقال - سبحانه:**

«وما تقدموا لأنفسكم من خير تجدوه عند الله» (البقره - ١١٠)

ربنا طمأنك، فلا تخف ولا تحزن ولكن يجب أن تحترس من شيء في غاية الخطورة، وهو أن من الممكن أن تظن أنك في الظاهر تفعل خيراً ولكن في الباطن أنت تفعل عكس قانون من قوانين الله في الكون ويتم تسخيره ضدك وأنت لا تشعر، لذلك يجب أن تكون منتبهاً معي في السطور القادمة لتعرف هل أنت تخالف قانوناً ما في حياتك ويؤثر عليك بدون أن تشعر أو تدرك ذلك أم لا؟

«قانون الأخذ والعطاء»

لا يمكنك أبدًا أن تحصل على شيء إلا بأن تدفع مقابله شيء، فلكي تحصل على الإحترام من الآخرين فيجب أن تحترم نفسك وتحترم الآخرين وإذا أردت أن تحصل على المال فأنفق من مالك وإذا أردت أن يسترك الله في الدنيا والآخرة أستر غيرك ولا تفضحه، فلكل سبب نتيجة ولكل عطاء عطاءٌ آخر، فيجب أن تطبق هذا القانون في حياتك وسترى العجائب.

تمرين:

أنظر إلى أي شيء ناقص في حياتك وخذ قرار بأنك ستحقق شيئًا للعالم مقابل حصولك على هذا الشيء الناقص، من الممكن أن يكون نقص حب فأنفق حبًا، نقص إهتمام فأعطِ إهتماماً، نقص أمان فأعطِ أمانًا لغيرك، وكرر هذا الأمر بشكل مستمر سترى حياتك تتغير ولن تشعر أبدًا بالنقص والإحتياج، لأنك عندما تتقبل هذا يترجمه عقلك بأنك غني ولذلك تنفق من الشيء الذي لديك وفرة فيه وأي شيء تشعر أنك غني فيه سوف يزداد في حياتك، فدائماً إجعل هذا المبدأ في حياتك وشاركه مع من تحب وذكّر الآخرين به..

قال الله - تعالى -:

«لن تنالوا البر حتى تنفقوا مما تحبون»

(آل عمران - ٩٢)

هذا قانون الأخذ والعطاء فقم بتسخيره لأجل نفسك وما تنفق من خير سيأتي لك الخير.

القانون الثالث

قانون التكيّف

الله ـ سبحانه وتعالى ـ خلق كل المخلوقات بنظام تكيّف لا ينفصل عنهم، وتستمر بذلك الحياة وله سبحانه حكمه في ذلك، سوف تكتشف معي أن هذا القانون بقدر ما هو مفيد وهام، ولكنه بنفس الوقت خطير جدًا إذا لم تنتبه له، في القرن التاسع عشر قام مجموعة من العلماء من جامعة «كورنيل» في نيويورك بعمل تجربة على ضفدع، حيث قاموا بوضع الضفدع في الماء المغلي، بما أنه لا يمكن للضفدع أن يصمت أمام التنبيه الحراري المفاجيء الخطير فإنه قفز على الفور من الماء المغلي ونجا بحياته، وحينما وضع الباحثون الضفدع في إناء مليء بالماء البارد ثم قاموا بتسخين الماء البارد بهدوء لم تكن النتيجة نفسها، بدأ الضفدع بالإسترخاء

والإستمتاع بسخونة الماء، مع ارتفاع حرارة الماء عندما وجد الضفدع أن الحرارة أصبحت لا تطاق أراد القفز بالفعل خارج الإناء ولكن عضلات جسمه لم تعد تقوى على القفز ولم تعد تستجيب، وبهذا فإن الضفدع بقي في الماء وطُهي حتى الموت في الماء الساخن، المعنى والمغزى من هذه القصة:

تخبرنا هذه القصة أن الأهم من إتخاذ القرار هو توقيت إتخاذ هذه القرار، لأن القرار المتأخر قد يكون قاتلًا لصاحبه.

يمكن أن تؤدي التغيرات الكبيرة في البيئة المحيطة خللًا مفاجئًا لحياتك، لأنك لم تكن يقظًا بما فيه الكفاية، فمن الأن يجب أن تكون يقظاء، بأن أي تغير كبير يحدث بشكل مفاجئ يمكن خلطه بتفاصيل صغيرة تسببت في خلق هذا التغيير الكبير المفاجئ في حياتك .

التغير مطلوب لأن الثمن قد يكون حياتك.

إذا لاحظت تغيرًا بسيطاً في محيطك يجب عليك أن تتوقف وتنظر من زاوية مختلفة للتفكير والتعلم وإكتشاف أفضل وسيلة نحو الأسلم والأفضل.

التأقلم أو التحمل قد يكون قاتلًا إذا لم تكن تعرف أسباب الأمور التي حدثت لك، فعندما تتأقلم عليها تعطيها طاقة أكبر لتصبح قنبلة موقوته، فإحترس من التأقلم بشكل خاطئ .

أن تهرب من البيئة القاتلة خير من البقاء في مواجهة الموت الحتمي .

وبعد أن عرفت قواعد قانون التكيف أظن أنك الآن تعيش مع أشياء و قد تأقلمت معها بشكل خاطئ، فلقد حان الوقت للمواجهة أو الهروب، إختر مصيرك قبل أن تحدث الكارثة في حياتك وتقول من أين أتت هذه المصيبة لقدر الله.

أنظر إلى حياتك وتأملها وقم بعمل هذا التمرين يوميًا:ـ

التمرين: عندما تقوم بعمل شيء سلبي أو توجد عادة سلبية في حياتك مثل التدخين أو العادة السريه أو السهو أو عادة سلبية أخرى انظر إليها واسأل نفسك سؤالًا، يا ترى إذا ظللت أداوم على هذه العادة لمدة سنة أخرى ماذا ستكون العواقب؟

واكتب هذه العواقب وضعها أمام عينيك، وحاول تغيير هذه العادة السلبية تدريجيًا حتى لا تقع في هذه العواقب في المستقبل القريب.

لا تكن مثل الضفدع وأبدأ الأن، قم بعمل خطوات بسيطة نحو التغير، وسوف تلاحظ أنك قمت بعمل إنجازات كبيرة في حياتك لأنك أستخدمت قانون التكيف وتسخيره لك بشكل صحيح.

القانون الرابع

«قانون الدعاء والإستجابة»

أغلب الناس يقولون نحن ندعو الله ليلًا نهارًا على أن يرزقنا ويشفينا، لكنه لا يستجيب لنا ونحن نستحق وغيرنا لا يستحق، مع ذلك ما نحتاجه وندعو الله به لا يأتي لنا وكله يذهب لمن لا يستحق!

فلماذا لا يستجيب الله لنا؟ لدرجة أنهم يقنطون من روح الله ويشعرون بأنهم كلما إقتربوا من الله يبتعد عنهم، ولا يعرفون تفسيرًا لهذا الأمر، ولكن التفسير بمنتهى البساطة هو

ربنا ـ سبحانه وتعالى ـ قال:

«ادعوني أستجب لكم» (غافر – ٦٠)

ولم يقل أدعوني فأستجيب لكم، يعني لم يقل حين ميسرة أو في المستقبل، لا لم يقل هذا، وقد وعد الوعد الحق وقال لكم: «**ادعوني استجب لكم**» بمجرد أن تدعو الله فورًا يستجب لك، ولماذا إذاً لم أحصل على ما أريد ولم أري هذه الإجابة حتى الآن، هذا خطير جدًا جدًا جدًا يجب أن تنتبه معي لهذا القانون، لأنه مهم جدًا، وحان الوقت لنتعرف على قانون إستجابة الدعاء، هي بنا سويًا نشرح هذه الآيه «**إدعوني أستجب لكم**» معنى هذه الآيه.إنه عندما تدعو الله في أي مكان وأي زمان يستجيب لك..

نعم بكل تأكيد لأن الله ـ تعالى ـ هو الحق وعندما يعدك بشيء سوف يحققه لك،

إن الله لا يخلف الميعاد، إذاً ما هي الأسباب التي تجعل طلبي ودعائي يتأخرون في حياتي، أولًا أنت تتحرك عكس الإتجاه أو لا تتحرك من الأساس مثل شخص يريد

«**مليون جنيه**» ويجلس يدعو الله على أن يعطيه مليون جنيه وهو جالس لا يأخذ بالأسباب ولا يتحرك أو شخص مريض يريد أن يشفيه الله وهو ليلًا ونهارًا يعيش على الشكوى وعدم الصبر ولم يأخذ بالأسباب أو شخص يزرع محصول الرمان ويدعو الله أن المحصول يخرج في نهاية الموسم مانجو!

فلا يمكن إستجابة الدعاء بدون الحركة والسعي وبدون توجيه السير في الطريق الصحيح، وسوف أثبت لك الآن بأن الدعاء لا يستجاب إلا عندما تأخذ بلأسباب وتتحرك؟

قال الله ـ تعالى ـ لمريم ـ رضي الله عنها ـ:

«وهزي إليك بجذع النخلة تساقط عليك رطبًا جنيًا»

(مريم – ٢٥)

أراد الله ـ تعالى ـ أن يعطي درسًا لكل من يدعوه ويقول له: تحرك، وقم بعمل السبب تأتي إليك نتيجة الدعاء، كان من الممكن أن الله يقول للشيء كن فيكون، ويضع لها ثمرات البلح بدون أن تهز النخلة ولكن **أراد الله ـ تعالى ـ من مريم ـ رضي الله عنها** أن تأخذ بالأسباب أولًا فعندما هزت جذع النخله فتحقق الطلب بعدها علي الفور.

فيجب عليك مع الدعاء أن تسعى ولا تقنط من روح الله حتى وإن أغلقت أمامك كل الأبواب لا تنظر إلى حجم الأسباب ولكن انظر إلى كرم مسبب الأسباب..

هل تريد الصحة؟

كل أكلًا غذائيًا، إبحث عن دوائك وعلاجك، العب رياضة، تثقف، حب نفسك، وخذ بالأسباب، وسوف يصبح الدعاء فورًا مستجاب، انظر إلى سيدنا أيوب ـ عليه السلام ـ دام المرض معه سنوات طويلة وهو صابر وعندما دعا الله أن

يشفيه بعد سنوات طويلة من المرض إستجاب الله له، ولكن وضع له السبب **قال الله تعالي له:**

«اركض برجليك هذا مغتسل بارد وشراب»

(ص – ٤٢)

فذهب الله ما به من بلاء فهذا إن دل فيدل على الأخذ بالأسباب والصبر والتحرك بشكل مستمر والبحث عن حلول، لأن الدعاء وحده لا يتحقق إلا بوجود مسببات، حتى وإن كانت الأسباب مجرد أفكار إيجابية ومتفائلة، أو أشياء قد لا تراها او تشعر بها ولكنها موجوده دائماً.

تمرين خاص بقانون الدعاء: إذا أردت أن يتحقق لك طلب من الله قم بطلب هذا الأمر وأنت تسعى له، لا تطلبه وأنت جالس في مكانك، سؤالك عن مخرج أو البحث عن معلومة تفيد هذا الطلب في حد ذاته سعي، إصنع ما تريد في عقلك وضع يدك على قلبك وقل: **«يا الله حقق لي ما أريد وأنا أثق في كرمك وعطفك وأنا الآن سوف أسعى وأتحرك حتى يتحقق هذا الدعاء، وأنا أثق بك يا رب»**

وكرر هذه الآية:

«وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون»

(التوبة – ١٠٥)

دائمًا أربط دعاءك بأي فعل، لا تكن ساكنًا وأنت تدعو حتى إن لم تكن قادرًا على الحركة، والحركة لا تتوقف فقط علي حركه الجسد ولكن حركة أفكارك ولسانك بشكل إيجابي في حد ذاته هذا سعي كبير، أضف هذا التمرين في كل جوانب حياتك وسترى الروعة.

القانون الخامس

«قانون التجلي»

ما هو التجلي؟

التجلي هو ظهور الشيء، يعني شيء ما كان موجودًا

«فظهر: تجلي»

بمعنى رغباتك الداخلية تبدأ تتجلي في عالمك المادي وتظهر في حياتك، وهذا القانون مسخر لك لكي يعطيك كل ما ترغب به، ولكن هذا القانون تحديدًا له شروط خاصة به، هذه الشروط إذا استخدمتها بالشكل الصحيح سوف تغير حياتك أو تمتلك السر الأعظم الذي امتلكه كل المبدعين والناجحين والسعداء قبلك فقد إكتشفوا أسرار هذا القانون وأستخدموه لصالحهم، وأنت أيضًا الآن على وشك تعلّم هذه الأسرار.

تجربة واقعية

سوف أحكي لك تجربة لسيدة لديها بنتان تقريباً في عمر واحد، جاءت لي هذه السيدة على إحدى فيديوهاتي باليوتيوب، وكنت أتحدث في هذا الفيديو عن التواصل الروحي بينك وبين أي شخص، وكيف ترسل رسالة إلى عقلك الباطن فتجد ما بها يتحقق في حياتك وكتبت هذه السيدة هذا التعليق بالظبط كما ستقرأه أنت الآن

(كلامك صحيح، أنا بنتي هبة ٢١ سنة كانت مريضة بسرطان الدم وأنا حسيت بها في لحظة وفاتها وهي قبل وفاتها وصتني على أختها هند ١٨ سنة وبعد وفاتها بسنتين توفت أختها هند في نفس اليوم ونفس الشهر ونفس المرض مثل أختها)

في الواقع أنت لأول وهلة ستقول غريبة أن تموت في نفس اليوم والشهر ونفس المرض وسوف تعتقد أنها كانت تحب أختها زيادة عن الزوم وكانت مرتبطة بها لذلك حدثت لها نفس الأحداث، أنت صح لأن في قانون التجلي سوف يتجلى في حياتك بقوة الشئ الذي أرتبطت به عاطفياً وتعايشت معه حتى وإن كنت لا تشعر بذلك، لأن قانون التجلي قانون حيادي مثل قانون الحياد الذي قد سبق وشرحته لك فما تزرعه

سوف تحصد منه، قدر الله لها أن تموت بهذا الشكل ولكن أحيانًا يختار الإنسان الوسيلة، سوف أشرح لك كيف حدث هذا الأمر، وكيف تحدث مثل هذه الأمور الغامضة، وهل الإنسان حقًا يمكنه أن يجذب الأحداث السلبية إلى حياته.

أريد أن أسألك سؤالًا منطقيًا جدًا: **ماذا لو كان معك برتقالة وعصرت هذه البرتقالة، فماذا تتوقع أن يكون هذا العصير؟**

هل من الممكن أن يكون عصير تفاح؟

بكل تأكيد، لا يمكن ذلك، لأن الثمرة نفسها هي برتقالة فلا يمكن أن تتحول إلى شيء آخر، وكذلك أفكارك وما تعتقده بداخلك من المستحيل أن يكون شيئًا آخر لا يشبه نوعية أفكارك ونوعية الأحاسيس الموجودة بداخلك، فكل شيء تتوقعه وتصدق أنك ستحصل عليه سوف يتجلى إلى حياتك، سواء كان سلبياً أو إيجابيًا، وهذا يتوقف على قوة مشاعرك تجاه هذا الأمر.

مثال عن الأختين: هبة وهند، هند كانت مرتبطة بهبة جدًا، فعندما أصاب المرض أختها فجاءت لها صدمة، وبدأت تعيش مع أختها مشاعر المرض بدون أن تشعر وكانت تشعر بشكل كبير بكم الألم التي تمر به أختها بكل الأحداث قد عاشتها أيضًا مع أختها وفهمت أشياء كثيرة من هذا المرض

فبدأت الأجواء وتقمصت الدور الذي عاشت فيه أختها حتى أندمجت بالكامل مع طاقة المرض وزرعت كل الأفكار والأحداث التي مرت بها في عقلها وجهازها العصبي بدون أن تشعر، وبعد أن ماتت أختها بالمرض تأثرت وخافت جدًا أن تصاب هي أيضاً به فبدأت رحلة زرع فكرة المرض بداخلها ولأنها سبقت أن عاشت المرض مع أختها وعاشت الأحداث فقد جذبت كل هذه الأحداث مره أخري إلى حياتها بسهوله لأنها تعرف الأعراض وقد تعرفت علي المرض بشكل أكثر دقه وبدون أن تشعر كانت تجذب إليها نفس المرض ويتجلى في حياتها وهي لم تنتبه لهذا...

أريدك أن تتأكد أن هذا يحدث معك أنت أيضًا قد عشت حالات مماثلة وجذبت الي حياتك أشياء لم تكن ترغب بها.. هذه الفتاة ماتت ومكتوب لها هذا، ولكن إذا نظرت للأمر سوف ترى أن هذه عملية إنتحار لا واعية، هي عاشت في كل التفاصيل التي جذبت لها المرض مثل الشخص الذي قدم على الإنتحار فهو يأخذ بأسباب الموت، يصعد على عقار عالي ثم يرمي نفسه فيموت فهو الآن أخذ بأسباب الموت وهذا مكتوب له والحياة مكتوبة له إذا لم يلقي بنفسه، ولكن لأنه أخذ بالسبب وهو الإنتحار والموت فتحقق ولكن هي لم تكن واعية بما تفعله بنفسها لانها ليست علي علم بأن لكل شئ سبب..

هذا الأمر نتحدث عنه من زاوية التجلي وتحمل المسؤولية فيجب ان تحترس من أن تأخذ بالأسباب الخاطئة وتظن أن هذا بعيد عن مسؤوليتك الشخصيه لأننا لا ننكر أن الله ـ تعالى ـ فعال لما يريد ولكن وصاك الله على نفسك في هذه الآيات، يقول الله تعالي لك بأنك المسؤول عن الخير والشر الذي يحدث في حياتك:

«ما أصابك من حسنة فمن الله وما أصابك سيئة فمن نفسك »

(النساء – ٧٩)

«إن الله لا يظلم الناس شيئا ولكن الناس أنفسهم يظلمون»

(يونس – ٤٤)

«ذلك بأن الله لم يك مغيرًا نعمة أنعمها على قوم حتى يغيروا ما بأنفسهم»

(الأنفال – ٥٣)

«وكل إنسان ألزمناه طائره في عنقه ونخرج له يوم القيامة كتابًا يلقاه منشورًا»

«فمن يعمل مثقال ذرة خيرًا يره ومن يعمل مثقال ذرة شرًا يره»

(الإسراء – ١٣)

هذه الآيات توضح أهمية الحفاظ على مسؤولية نفسك وتأخذ بالأسباب ولا تستخدم قوانين الله بشكل خاطئ، وإذا كنت الآن متضايقًا من هذا الأمر وتظن أن لديك أشياء لم تكن السبب فيها، هذا قد يكون صحيحًا وقد يكون إبتلاء ولكن هل تظن أن الله يبتليك بهذا الشئ السلبي لكي يعاقبك؟

بالتأكيد لا ولكن الله ـ تعالى ـ يطهرك لكي تقول:

«لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين» (الأنبياء – ٨٧)

سيدنا يونس تحمل مسؤوليه نفسه حين إبتلاه الله تعالي وأبقاه في بطن الحوت ثلاث ليال فعندما قال **«لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين»**

فطهره الله وفرّج عنه كربته.

ما أريد قوله لك من هذا القانون وهو» **قانون التجلي«**

أن كل شيء تركز عليه وتعتقده وتربط مشاعرك وأحاسيسك معه سوف يتجلى في حياتك سواء كان خيرًا أو شرًا، فحاول أن تنزع من حياتك الشر وتركز على الخير من كل الزوايا، قم بعمل هذا التمرين، سوف يجعلك تركز دائمًا على تجلي الأحداث الإيجابية إلى حياتك.

بعض علامات عدم إنسجام حديثك الداخلي مع أهدافك هي:

أنك تفكر دائماً فيما لا تريد، وهذا يعني أنك تركز على عكس ما تريد وهذا هو أول عائق للتجلي.

تفكيرك منشغل في أحداث وظروف في حياتك، أنت ترفضها بمعني أنك مثلا تفكر بعقبات هدفك الخارجي مثل عدم توفر المال لديك أو أنك تفتقر للحب أو للأمان أو أي شيء آخر يبعدك عن التفكير في ما تعيشه الآن ولا تركز علي ما تحب، ولكنك تركز أكثر علي ما تكره .

التركيز على الماضي وأحداثه، مثلا قد مررت بعلاقة مليئة بالمشاكل إذاً أنت بذلك تركز مع الصوره السلبيه لهذه المشكله ومتمسك بأحداث الماضي ولكن إذا غيرت نظرتك تجاه هذه الصوره فسوف تغير نظرتك وتتحول هذه العلاقة الي تجربه رائعه وممتعه جدا.

رغبتك الداخليه في أن يتقبلك الآخرين وأن تكون كما يريدون هذه النية، لا يشترط أن تكون متواجده لديهم أيضا فمن الممكن أن يتعارضوا مع هذه النيه فلا يتوافق هذا معهم، فبالتالي أنت تمنع عمل التجلي لأنك تفرض على الآخرين أن يتقبلوك ويحبوك، فيجب أن تتحرر من هذه الفكرة وتجعلهم هم من يتمنون الإقتراب منك.

تمرين بسيط لإكتشاف حديثك الداخلي تجاه أهدافك:

أحضر ورقة وقلماً.

تواجد في مكان هادئ خالٍ من المقاطعات.

حدد هدفاً واحداً بوضوح تام، أكتب الهدف في بداية الورقه بخط عريض.

إقرأ وتحدث عن أهدافك من غير تفكير، أكتب ما يأتي على ذهنك فقط.

أكتب لماذا أخترت هذا الهدف تحديداً؟

ماذا لو لم يتحقق هذا الهدف ما الذي يمكن أن يحدث؟

وإذا تحقق هذا الهدف ماذا سيضيف لك؟

الناس من حولك تعارضت مع أهدافك، هل سوف تتخلى عنه؟

أكتب تفاصيل الهدف بدقة وتخيل أنك تعيشه وماذا ستفعل إذا عشت هذا الهدف أكتب كل شيء.

تعلم أن تمارس هذا التمرين وكن صادقًا مع نفسك.

بعد الانتهاء من هذا التمرين، قم بقراءته بهدوء وأبدأ حدد العقبات الموجودة لديك تجاه هذا الهدف، الأن عرفت مُعيقات ضبط الداخل فأبعدها عن طريقك حتى تكمل السير في طريق التجلي، كن واعيًا لوجودها وتخلَّ عنها، يجب إستبعادها بقناعات جديدة تساعدك على تحقيق أهدافك.

أريدك أن تعتبر هذا التمرين لعبة وإستمتع به وكلما كانت مشاعر الإستمتاع عالية كلما تجلى الهدف أسرع وأسرع.

القانون السادس

«قانون الجذب»

(الكهف الذي تخشى دخوله يحوي الكثير من الذي تسعى إليه)

هل لديك أدنى فكرة، كم مرة جعل الخوف الناس يتراجعون عما يريدونه حقاً؟

شخص يود التقدم إلى منصب أعلى لكنه يخاف أن يتم رفض طلبه !

لقد أدخروا المال ويريدون حقا الحصول على السيارة التي إختاروها والخوف جعلهم يتراجعون !

لقد حلموا بالإنتقال إلى مرتبة أخرى والخوف تسبب في إبقائهم في مكانهمو!

«جيمس الآن» قال:

(الخوف يقتل الشخص أكثر من الطلقة النارية)

لأن الخوف هو الشعور الأكثر تدميراً لأي شئ رائع تود القيام به.

وفي **«قانون الجذب»** الخوف هو الشيء الأكثر إعاقة لك ولا يجعلك تحصل علي ما تريد.. فلذلك يجب أولًا أن تتخلص من هذا الخوف لكي تجذب إليك كل ما تريد

«قانون الجذب» عبارة عن أداة سحرية تعطيك من نفس المستوى الذي تعيشه الأن فإذا كنت خائفاً الآن لن تجذب إلي حياتك إلا الخوف وإن كنت الآن حزينًا أو محبطاً سوف تجذب ما تعيشه الآن، قانون الجذب ببساطة كل ما تعيشه وتؤمن به في حياتك سوف يتجلي ويظهر في حياتك هل تعرف أن الأشخاص يجنون **٢٠٠٠ جنيه** في الشهر لأنهم فقط واعين بـ **٢٠٠٠ جنيه؟**

إنهم لا يبحثون عن **٢٠٠٠ جنيه** ليس لأنهم يريدون ذلك، إنهم يريدون الحصول

١٠,٠٠٠ جنيه لكن ليس لديهم وعي بكيفية فعل ذلك فيستسلمون للأمر الواقع ويصدقون أنهم لا يستحقون أكثر من **٢٠٠٠ جنيه** فلذلك يحصلون عليه دائماً.

«الوعي = التكرار»

أي شيء تكرره بداخلك أكثر من مرة فوزا تصبح واعيا به..

مثال: عندما تتعلم أمراً جديدًا، في أول الأمر لا يمكنك تعلمه بسهوله ولكن ثاني مرة يصبح أفضل من الأول وثالث مرة يصبح أفضل حتى تتقنه، وهكذا أي شيء في الحياة إذا كررته أكثر من مرة تصبح مدركًا به وواعيًا به ويصبح من ضمن التكيف العصبي الخاص بك حتى يخرج منك بدون ما تفكر، مثل قيادة السيارة، في الأول يكون الأمر صعبًا ولكن بالتكرار تصبح القيادة من ضمن جهازك العصبي فتستطيع القيادة وأنت تتحدث في الهاتف وتذهب إلى عملك وأنت غير مدرك الطريق الذي ذهبت منه وهذا يحدث لأن عقلك الباطن ونظام التكيف لديك هو الذي تولى القيادة بدلًا عنك فكيف يجنون ١٠٠٠٠ جنيه **«بدلًا »من ٢٠٠٠ جنيه..**

أولًا يجب أن يضعوا في ذهنهم رسالة جديدة يتم تكرارها والعيش بها باستمرار لكي تصبح هذه الرسالة فيما بعد من ضمن جهازهم العصبي، وتصبح تكيفاً عصبياً لينجذب المال إليهم بسهولة وبدون عناء في ذلك، ليس المال فقط وإنما أي شيء آخر، فإذا اتبعت هذا المنهج وهذا التكنيك في حياتك سوف تجذب إليك أي شيء تريده.

إذا كان واقعك الحالي سيئًا حاول ألا تفكر كثيراً فيه لأن هذا يجعله يتكرر أكثر من مرة بنفس الشكل فيدخل ضمن جهازك العصبي ونظام التكيف فتجد مزيدًا من هذا الواقع السيئ ولكن رغم أنك تعيش فيه أريدك أن تركز على ما تريد وما تحب ولا تركز على ما لا تريد وما تكره..

فقط كلما رأيت عقلك يكرر لك ويجعلك تنتبه مع عالمك السيئ، فتحكم في تفكيرك فورًا وفكر في الشيء الذي تحب أو ترغب فيه وكرر هذا الأمر حتى تصبح الصورة الذهنية لديك إيجابية، ومن هنا سوف يبدأ قانون في العمل باتجاه إيجابي..

وقد أكد النبي صلي الله عليه وسلم أن الإنسان يستطيع أن يصل بنفسه إلى الأفضل دائماً إذا أراد هو ذلك، فعن أبي سعيد سعد بن مالك: أن النبي - قال:

«ما يكون عندي من خير فلن أدخره عنكم ومن يستعف يعفه الله ومن يستغن يُغنه الله ومن يتصبر يصبره الله»

فمن يريد العفة وركز عليها أخذها ومن طلب الغنى يجب أن يستغني يكتفي بما عنده ويشعر بداخله أنه غني لكي يأخذ من نفس الطاقة، ومن يصبر ويركز علي الصبر في أي شيء سلبي حدث له سوف يصبره الله، وهذا القانون الأعظم، قانون الجذب، فأنت تجذب ما أنت عليه وما تعيشه أمتنا الأن فاحترس.

الفصل الثالث

«طرق إستخدام عقلك في تسخير قوانين الله لك»

« ما يستطيع العقل البشري إستيعابه والإيمان به، يمكنه تحقيقه»

العقل معجزه خلقه الله تعالي للإنسان وكرمه به، فمن لا يعرف قوانين هذه المعجزه سوف يضيع في الحياة وكل قوانين الله في الكون سوف تعمل ضده حتي وإن كان لا يقصد ذلك فكما وضحت لك من قبل بأن القوانين حياديه وتعمل بإستمرار فلذلك لن يهم هل الشخص مدرك لها أم لا فبالتأكيد ستعمل معه أو ضده علي حسب إدراكه لها، أو عدم إدراكه لها.

فالعقل البشري يحوي بداخله عالماً بأكمله يغفل عنه الإنسان دوماً ويستهين بقدراته التي تفوق الخيال وما يحصده الإنسان ليس إلا حصيلة ما يزرعه في عقله من أفكار عن نفسه، ففي حقيقة الأمر نظرة الإنسان لنفسه ليس سوي مجموعه من الأفكار قد زرعها مسبقاً داخل عقله ثم بدأ يتعايش معها علي أنها حقيقه فإنعكست هذه الأفكار علي كل جوانب حياته، سواء بالسلب أو بالإيجاب لذلك يجب أن تتعلم ما هي القواعد الصحيحه لبرمجة عقلك بداية من الفكره وحتي الإنعكاس في الواقع لهذه الفكره.

- العقل الواعي والعقل الباطن

يجب قبل أي شئ أن تتعلم الفرق بين العقل الواعي والعقل الباطن او ما يسمي باللاواعي وكيف تقوم بتسخير أي فكره في عقلك لكي تنعكس علي واقعك المعاش.

أولاً: العقل الواعي

قد أثبتت الدراسات الحديثه علي أن العقل الواعي لا يستطيع إستقبال أكثر من ٧ معلومات فقط في الثانية الواحده بمعني انه يخزن المعلومات الوارده اقصي شئ ٧ معلومات فقط في الثانيه الواحده وأقل من ذلك.

ودور العقل الواعي هو المسؤول عن قياس المعلومات وتحليلها ومسؤول عن وضع المعلومات في المنطق لتتم عمليه تقييم الأمور بالشكل الصحيح لها ومسؤول أيضا عن عمليه المقارنه بين الأشياء لأنه يقوم باخذ المعلومات من العالم الخارجي عن طريق الحواس الخمسه ويقوم بعمل مقارنه بينها وبين المعلومات المخزنه في الذاكره.

بهذا تستطيع أن تشم رائحة وتستطيع أن تتذكر الشخص الذي كان يضع هذه الرائحة من ١٠ سنوات، فالعقل الواعي يحلل ويقارن ويحسب ويكون واعياً ومرتبطاً بالحواس الخمسة وأي رسائل تأتي من العالم الخارجي.

ثانيًا: العقل الباطن

هو مخزن كل الذكريات وهو منبع المشاعر، يخزن كل شيء داخله ولا يفرق بين الحقيقة والخيال، فهو حيادي مثل قانون الحياد يمكنك أن ترى تفاحة بالواقع لونها أحمر ويقوم بتخزينها باللون الأحمر، وإذا رأيت في حياتك تفاحة لونها برتقالي فسوف يخزنها أيضًا فهو لا يفرق بين ما هي حقيقي أو ما هو خيال، فهو حيادي لذلك يجب الحرص في كل كلمة تقولها لنفسك سواء كانت هذه الكلمة إيجابية أو سلبية؟

سوف أشرح لك بطريقة سهلة كيف يعمل العقل الواعي والعقل اللاواعي؟

مثلا: أنت دائمًا تحدث نفسك وتقول كلمة: (أنا فاشل) هي بنا نتعرف كيف يقوم عقلك الواعي في التعامل مع هذه الكلمة، وأيضًا ستعرف ما هو دور العقل الباطن في التعامل مع العقل الواعي عندما تقول لنفسك: أنا فاشل، يقوم عقلك الواعي بتحليل هذه الكلمة ويقوم بوضعها في المنطق، بمعنى أنه يبدأ بالتركيز على الخطة الحالية فقط وينتبه مع هذه الكلمة ثم يحللها ويسأل نفسه: هل هذه الكلمه مرتبطة بحدث واقعي يحدث الآن أم لا؟

مثال: إذا قمت بقول هذه الكلمة بعد عمل كنت تقوم به وفشلت فيه، هنا العقل يحلل على أنها لحظة مرتبطة بواقع معاش الآن، وإذا قلت هذه الكلمة ولم تكن مرتبطة بأي فعل في الواقع الآن يقوم فورًا العقل الواعي بعملية المقارنة فيقوم بإرسال رساله تحمل هذه الكلمة وتذهب عبر الإشارات الحسية والعصبية إلى عقلك الباطن فتقوم هذه الإشارات بإعطاء أمر مباشر إلى العقل الباطن وتطلب منه أن يقوم بفتح جميع السجلات المخزنة داخله والبحث عن معلومة تشبه هذه المعلومة الجديدة، وهي

(أنا فاشل) وبعد البحث داخل ملفات الذاكرة الموجودة في العقل الباطن فيتضح أن هذه المعلومة توجد بداخل الذاكرة في ملف آخر يشبهها فتبدأ الإشارات العصبية بإرسال رسالة أخرى سريعة إلى العقل الواعي وتقول له انتبه، إن هذه المعلومة الجديدة توجد معلومة تشبهها أخرى داخل الذاكرة فيبدأ العقل الواعي بطلب تفاصيل أكثر عن هذه المعلومة القديمة المخزنة بداخل الذاكرة فتعود الإشارات مرة أخرى إلى العقل الباطن وتأمره بأن يفتح كل الملفات الموجودة بداخله فيبدأ على الفور بتنفيذ الطلب لأنه حيادي يسمع الأوامر فقط، ثم يفتح الملفات ويقوم بإخراج الملفات المتواجدة بداخله، ويبحث عن هذه المعلومة الجديدة وهي (أنا فاشل).

فيبدأ بإخراج الملف وتسليمه إلى العقل الواعي، و يبدأ العقل الواعي بالتركيز عليه وتحليله ويقوم بفتح الملف لك وهذا الملف يوجد به كل التجارب الفاشلة السابقة الذي قمت بها من قبل، مثلا ترى في هذا الملف المواقف الذي فشلت فيها من قبل، مثلا، فشلت في الدراسة أو فشلت في العمل أو مع الأصدقاء أو فشلت مع أهلك وأسرتك في التعامل السليم معهم أو فشلت مع الزوجة أو الزوج فيبدأ عقلك بمقارنة هذه العملية بالعملية الجديدة فيبدأ يظهر لك كل الأشياء التي فشلت فيها كلها، فالعقل الباطن يرسل إشارات جديدة للعقل الواعي

ويقول له: هل انتهيت من التحليل؟ أريد استرجاع الملف مرة أخرى إلى الذاكرة فهل أخذت قرار تجاه هذه المعلومة الجديدة واتجاه هذا الملف ام لا، أريد أن أعمل به في المستقبل فيعطي العقل الواعي أمرًا بتخزين المعلومة الجديدة هذه داخل الملف الخاص بالفشل، فهي معلومة صحيحة بالنسبة له وبعد أن يتم تخزينها داخل الذاكرة سوف يتم تنشيط الملف في حياتك فيبدأ الفشل في الظهور بحياتك بكل عمل تقوم به، فشل في العمل، الدراسة، الصحة، أو أي شيء آخر، وكلما كررت هذه الفكرة يحدث نفس الأمر في الملف داخل الذاكرة يبدأ بالاتساع في الذاكرة ويبدأ الفشل يزداد في حياتك أكثر فأكثر، وكل هذه العملية تتم في ثوانٍ معدودة فهل ستنتبه الآن لكل ما تقوله لنفسك بعد الأن، فمن الأفضل أن تجعل هذه العملية تتم دائمًا بشكل إيجابي لا بشكل سلبي وانا تعمدت أن أقوم بعمل هذه التجربه عليك لكي تستشعر قيمه هذا الشئ وتبدأ في تعديله.

كيف تغير الكلمات واقعك؟

الكلمات في حد ذاتها لها قوة جبارة في التأثير فيمكن لكلمة واحدة أن تكون تشجيعًا لشخص لكي يصبح أفضل أو يمكنها أن تدمره ويمكن للكلمة أن تطيب جراحاً ويمكن لها أن تحرقها، فهذه الكلمة لها قوة السحر إذا استخدمها بشكل

صحيح، فيمكن لهذه الكلمة أن تصبح فكرة وتتحول الفكرة إلى واقع..

مثلاً: أنت تريد أن تكتسب الثقة بالنفس فلا يمكن أن تقول أنا ضعيف وتريد أن تصبح واثقًا بنفسك، فيجب استخدام الكلمة المناسبة في وقت وحدث مناسب لعقلك، فعقلك يستقبل منك المعلومات كما قلت لك على أنها حقيقة ويتعامل معها على هذا الأساس، تسمى هذه الكلمة عندما تندمج مع أحاسيس من نفس النوع ومشاعر من نفس النوع وكلمات من نفس النوع نسميها

« بالتوكيدات»

وهذه التوكيدات هي التأكيد على فكرة ما أو جملة ما أو حدث ما أو شعور وتكرارها أكثر من مرة لكي تتحقق وتصبح من ضمن واقعك..

قال الله ـ تعالى ـ عن تأثير الكلمة:

«ومثل كلمة خبيثة كشجرة خبيثة اجتثت من فوق الأرض ما لها من قرار» (ابراهيم – ٢٦)

فيجب أن تتعلم أصول زرع الكلمة داخل عقلك وكيف تستخدمها كتوكيدات

لتغير مجرى حياتك بالكامل، لن تعيش بعد اليوم مع الظروف والأحداث السلبية لأن هذه الأمور هي انعكاس لأفكارك، فعندما تغيرها سوف تتغير حياتك فما أريد قوله أن التوكيدات هي مجموعة من الكلمات والصور والأحاسيس والمشاعر التي تشكل شخصيتك وتشكل واقعك وتؤثر على صحتك سلبًا أو إيجاباً، فلذلك يجب أن تتعلم جيدًا كيف تزرع التوكيدات بشكل جيد.

تجهيز الأرض المناسبة لزراعة أفكارك:

لا تظن أن الأفكار هي مجموعة من الكلمات والصور السطحية وإنها طول اليوم تثرثر في عقلك فقط وليس لها أية أهمية فتظن أنها فقط كثيرة ومزعجة وآخرون يريدون أن يوقفوا الكم الهائل من الأفكار بداخل عقولهم فقط لأنها تتكرر كثيرًا بدون تحكم منهم عليها، ولكن الأفكار أعمق كثيرًا من وضعها في هذا السياق السطحي، سوف أعطيك مثالًا رائعًا جدًا عن أهمية الأفكار ودورها الكبير في حياتك وسوف أعطيك سر زراعة الأفكار داخل عقلك بالطريقة التي تريد..

مثلا تخيل بأن شخصًا ما اشترى قطعة من الأرض وقرر أن يزرع هذه الأرض تفاحاً، فذهب إلى مجموعة من المزارعين وقال لهم لو سمحتم أنا قمت بشراء قطعة أرض وأفكر أن أقوم بزراعتها فسألوه: ماذا تريد أن تزرع؟ فقال لهم..

«تفاح»

فقالو له / سوف نطرح عليك بضعة من الأسئلة أولاً قبل أن نوافق علي طلبك

قال ما هي:

قالو هل وفرت المياه الكافية لهذا الزرع أم لا؟

وهل الأرض يتواجد بها أشعة شمس مباشرة أم لا؟

وهل الأرض نفسها صالحة للزراعة أم لا؟

فنظر إليهم هذا الشخص بإستغراب وقال لهم هل تحتاج الزراعة لكل هذه الأمور؟

وردوا عليه وهما مندهشون من رد فعل هذا الشخص وقالوا له فكيف تريد الزراعة وأنت أرضك لا تصلح للزراعة ولا بها ماء ولا شمس ولا يوجد بها أي عامل من عوامل الزراعة الأساسية؟

حتى إنك تقرأ هذا الكلام مندهش مثل المزراعين فكيف يزرع وهو لم يوفر أي شيء لهذه الزراعة؟

هذا الأمر لا يختلف أبدًا عن أي شخص آخر يريد أن يضع النجاح في حياته وهو لا يملك عوامل للزراعة الناجحة في عقله وفي حياته، فهنا إذا تواجدت فكرة النجاح لديك وحدها فليس لها أية قيمة مهما فعلت لأن الأرض لا تصلح للزراعة من الأساس فلن تعمل التوكيدات الإيجابية أو الكلام الإيجابي

عن نفسك ولن تتغير الحياة من حولك إلا إذا وضعت شروط زراعة الفكرة فلا تردد ليلًا ونهارًا تقول أنا ناجح أنا ناجح والبيئة عندك غير صالحة فأنت غير مؤهل للحصول على ثمار هذه البذره فيتوجب عليك لكي تزرع أية بذره بداخلك وتريدها أن تصبح شجرة وتقطف ثمارها يجب أن تختار لها أرض مناسبة للزراعة فلا تقل لي بأنك تريد أن تصبح ناجحاً وأنت تحيط بك أشخاص سلبيون محبطون وتقوم بسلوكيات سلبية ولا تأتي لتقول لي بأني أحب ربي وقريب منه وأنت لا تركع إلى الله وتسير عكس قوانينه في الكون وتهمل صحتك وتقوم بعمل عادات سلبية، إذا كنت تدخن أو تشرب مخدرات أو تؤذي نفسك وتدمرها أو تسير مع أصدقاء السوء أو تسب وتلعن خلق الله لا يا عزيزي، فهذه الأرض لا تصلح للزراعة أبدًا لأن الزرع بها ضار وزرع شيطاني فلكي تزرعها من جديد شيء رائع وإيجابي، فيجب أن تقوم بحرث الأرض من جديد وتقوم ببناء أسس الزراعة من جديد لكي تعطي مجالًا للبذور الجديدة من آخذ حريتها في هذه الأرض التي أهملتها من قبل، فيجب من الآن أن تقوم بحرث كل المحصول المتواجد الآن وهو الزرع الشيطاني.. لكي تبدأ من جديد بقوانين جديدة.

الفكرة تسافر معك إلى أي مكان تذهب إليه فلا تحاول الهرب منها!

«إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم»

(الرعد – ١١)

هل رأيت من قبل أشخاصاً يملكون كل شيء، المال والجمال والعائلة والسلطة والقوة يملكون من زينة الحياة الكثير والكثير لكنهم يعانون من الإكتئاب والحزن وقد تسمع أيضاً أن أحدهم قد إنتحر وتخلص من حياته رغم أنه يمتلك السعادة بين يديه وقد تظن أنت أن أغلب الأغنياء تعساء وسيئون وقد تقول أيضًا بأنهم لصوص ! معك حق وقد يكون ظنك صحيحاً ولكن هل تعلم ما هو السبب الذي يجعل هؤلاء الناس يعيشون في تعاسه رغم أنهم ظاهريا يملكون كل شيء من الدنيا؟

كل ما يحدث لهم هذا سبب أفكارهم مهما حاولوا إخفاء هذه الأفكار والهروب منها بمتاع الدنيا وزينتها، لن يستطيعوا الهروب ولن يستمتعوا بهذه الأشياء، لأن الأرض ليست صالحة لزراعة الأفكار بداخلها، مسممه فلن يستطيعوا الشعور بالسعادة أبدًا حتى يقوموا بتعديل أفكارهم أولًا.

قال شاب لأبيه يا أبي لقد خانني أعز أصدقائي وغدر بي وأريد أن أسافر إلى بلد أخر لكي تتحسن حالتي وما أشعر به.. فأريد المال وبعض الأغراض منك قبل أن أسافر، لم يستغرب الأب من كلام أبنه ولكن قال له يا بني سوف أعطيك ما تشاء من المال ومن الأغراض المطلوبة ولكن توجد عندي

نصيحة لك، فقط كل ما عليك هو أنت تستمع لها قبل أن ألبي
لك طلباتك وهي أنك تستطيع الهروب إلى أي مكان بالعالم
وتحاول أن تنسى الأذى الذي تشعر به ولكن الألم متواجد
في داخلك وهذا الألم هو أفكارك وسوف تسافر معك هذه
الأفكار إلى أي مكان فقبل أن تسافر بجسدك، يجب أن تسافر
بروحك وسلامك الداخلي أولاً.. ولن يحدث هذا إلا عندما
تواجه هذه الأفكار ولا تسمح لها بالسفر معك ولن تستطيع تغير
القوانين مهما فعلت إلا إذا غيرت هذه المشاعر والأفكار أولاً..

كأنك بالضبط قمت بتحضير الأرض والشمس والماء
وقمت بوضع بذور التفاح وقد وضعت لها كل القوانين المناسبة
للزراعه ولكن أنت تدعو الله أن تنبت هذه الأرض موزاً فكيف
ستخرج لك الأرض موزاً وأنت قد وضعت بذور التفاح فيها..

فأنت تريد الهروب وأنت بداخلك قد صنعت الحزن
والألم، فلن يعوض شيء لك ما تشعر به من ألم وحتى إن
استمتعت قليلًا ستعود كما كنت ويظهر الألم وأفكار المعاناة
معك في كل مكان تذهب إليه، فأفضل شيء تفعله هو المواجهه
وإصلاح ما بداخلك من الأفكار وتوجيه طاقة الحزن والغضب
إلى طاقة رهيبة نحو القوة والنجاح الحقيقي، وحينما تفعل
ذلك يمكنك أن تسافر إلى أي مكان ترغب فيه، وقتها ستبدأ
الإستمتاع الحقيقي وهذه هي نصيحتي لك يا ولدي ولك حرية

الاختيار افعل ما تشاء ... فأندهش هذا الشاب من نصيحة والده وقام بخفض رأسه إلى الأسفل في حالة ضعف وحيرة من أمره..

فقال له والده: لا يا بني ارفع رأسك إلى الأعلى وأنظر إلى كم أنت قوي وأنت تستطيع أن تتغلب على أي ظروف مهما كانت، فأنت خُلقت لكي تواجه لا أن تهرب، وقال له الأب بصوت قوي..

قال الله ـ تعالى ـ:

«إن ينصركم الله فلا غالب لكم وإن يخذلكم فمن ذا الذي ينصركم من بعده وعلى الله فليتوكل المؤمنون»

(آل عمران – ١٦٠)

وأنت مؤمن يا ولدي وقوي لا تجعل الشيطان يهزمك ويسيطر عليك

قال الولد: وربي يا أبي، سوف أهزم أفكاري، وأهزم خوفي، وأهزم حزني، ولن يضرني شيء وأنا بجوار صاحب كل شيء.. قالها بقوة تكاد عروق وجهه تخرج من مكانها وأصبح لون وجهه أحمر مثل الدم..

فتبسم الأب وقال له: يا بني لا تسافر وأنت مازلت حبيس أفكارك.

قال له الولد: صدقت يا أبي

أحاسيسك هي القائد الخفي لأفكارك:

الأحاسيس هي وقود الأفكار، فإذا لم تفهم طبيعة الأحاسيس لن تستطيع التحكم في أفكارك وفهمها بنطاق صحيح، لذلك يجب أن تركز معي جدًا في هذا الكلام لأنك إذا فهمته بالشكل الجيد سوف تتغير حياتك بالكامل وسوف تستشعر طعماً جديداً للحياة.

يمكن لشخص تعرفه أو قد يكون أنت أو شخص عزيز عليك أن يذهب لواجب عزاء، وبدل أن يتأثر بهذه الحالة الحزينة لفقدان شخص ما، ولكن قد فعل العكس وبدأ بالضحك أو الإبتسام ولم يستطيع السيطرة على نفسه ولا أحد إستطاع السيطره عليه ويمكنه أن يضحك ضحكًا هستيريًا أو حتى يضحك بصوت عالٍ حتى قبل أن يدخل إلى المكان وقبل أن يجلس على المقعد ولكنه كان يضحك أو يبتسم قبل أن يسلم على أقارب المتوفي، ولم يستطيع ان يرجع الي حالته الطبيعيه او لا يستطيع أن يظهر ملامح الحزن علي وجهه ولكنه قام بعمل سلوك غير طبيعي وقد فعل عكس الشئ المتعارف عليه وأعرف بأنك الان قد تراه مستحيل ولكن هذا يحدث بالفعل مع بعض الأشخاص.

وهذا حدث بسبب أن هذا الشخص بالداخل يضحك ولم يستطع كتمان هذا لأنه بطبيعته شخص خجول ولا يستطيع السيطرة على أحاسيسه في هذه اللحظه فأصابته هستيريه مرتبطة بالأحاسيس فوضعته في هذا المأزق..

أو مثلا شخص آخر على النقيض تراه يبكي على أشياء تافهه جدًا ومن الممكن أن يكون في قمة سعادته ويضحك ومبسوط وفجأة تنظر له تراه يبكي بقوة فتسأله يقول لك أن هذا هو بكاء الفرحه فأحيانا تتحكم بنا أحاسيسنا، فإما أن تضعنا على طريق الصواب أو الخطأ فيجب أن تكون أحاسيسك مرتبطة بداخلك بأرض خصبة وقوية تستند عليها، مثلا إذا كنت تعاني من ألم معين أو حدث لك شيء سيئ في حياتك وأنت على مستوى الأفكار تفكر بهذا الشئ بشكل إيجابي ولكن على مستوى الأحاسيس لا تستطيع السيطرة عليه، فكلما تحاول أن تفكر بشيء إيجابي تشعر من داخلك بمشاعر متناقضة مع هذه الأفكار وقد تلاحظ بأنك في أغلب الأحيان تشعر بضيق مفاجئ ولا تعرف السبب رغم أنك الآن تفكر بشكل إيجابي وتعيش أحداثاً إيجابية، فما الذي يحدث ومن أين أتى هذا الضيق المفاجئ؟

قد أتى هذا الضيق من أحاسيس متراكمة بداخلك وأمور لم تعالجها في الماضي بشكل جيد، وهذه الأحاسيس من وقت للثاني تشتعل وتريد الخروج للتعبير عن نفسها، ولكن أنت لا تعطيها الفرصة لذلك لأنك غير منتبه لها من الأساس وتظن أن كل ما أصبح في الماضي لا يؤثر عليك في اللحظة الحالية وهذا خطأ كبير، كل شيء في الماضي إذا لم تتعرف عليه وإذا كان سلبياً ولم تعالجه سوف يظهر في صور أخرى من حياتك فيضيع عليك اللحظات السعيدة التي تمر بها ولن تعرف طبيعة هذا الإحساس إلا إذا إنتبهت جيدًا لهذه اللغة المهمة جدًا وهي لغة الأحاسيس وهذه اللغة ليس من الصعب تعلمها ولكن تحتاج إلى وعي أكبر وفهم عميق عن طبيعتها وطرق عملها، لذلك إنتبه في السطور القادمة، لأنك سوف تعرف بعض الأمور التي تعمل بها الأحاسيس بشكل سلبي يمكنها أن تدمرك أو تدمر حياتك إن لم تنتبه لها.

الأحاسيس والغضب

عند الغضب أنت تلغي التعامل بعقلك الواعي مع الأمور وتتحكم فيك الأحاسيس، فسوف تتحدث بلغة الأحاسيس ولغه الأحاسيس واعية بمعنى أن الشخص الذي أمامك إذا قال لك شيئًا جرح إحساسك فيه فسوف تدافع الأحاسيس عن

نفسها وهي لا تعرف المنطق، فسوف تترجم إشارات حسية جديدة تحمل رسائل دفاعية عن ما تشعر به في تلك اللحظة وقد تكون هذه الإشارات غير حقيقية، ولكن لا يهم فالأحاسيس لا تقاس بهذا الشيء ولكن سوف تهجم الأحاسيس عليه بلا رحمة لكي تدافع عن نفسها

فسوف تفعل أشياء هجومية عنيفة وقد تسبب لهذا الشخص ضِعف الألم الذي سببهُ لك من قبل، فممكن أن تترجم هذه الإشارات إلى ألفاظ أو أفعال مسيئه له أو تأنيب أو توبيخ أو تهديد أو خيانة فهذه اللغة لا تعرف الوقت ولا يحدها الزمان ولا المكان ولا تتعرف على هويه الأشخاص هي فقط تدافع عن نفسها وتعاقب كل من يحاول التقرب منها أو يؤذيها وتعاقبه بشدة وهذا في حالة واحدة وهو أن تسلمها أنت القيادة وتسير خلفها، فعقلك الواعي يغيب ولن تعرف عواقب أفعالك أو أقوالك إلا بعد أن تنتهي الأحاسيس من الدفاع عن نفسها وأخذ حقوقها كاملة، فيمكن أن تندم طوال حياتك على قول أو سلوك أو نتيجه حدثت في لحظة غضب من أحاسيسك فإحذر وتعلم كيف تتحكم في أحاسيسك لكي لا تقع ضحية لها ومن أهم أساليب التحكم في المشاعر هو أسلوب المراقبة وهذا الأسلوب هو كالآتي:ـ

يجب أن تراقب إحساسك في أوقات الحزن والخوف والفرح وتراقب الألم وغيرها من الأحاسيس وتراقب عن قرب، كيف تتعامل أحاسيسك مع هذه المواقف المختلفة فعندما تراقبها بهذا الشكل لفترة زمنية جيدة وتفهم جميع تقلباتها وعندما تفهمها فسوف تتحكم بها وهذا الأمر سهل جدا ولكن يحتاج منك تركيز فقط في البدايه وتكرار مثل أي شئ جديد تتعلمه فكن يقظاً.

الحكيم الداخلي: العودة إلى الفطرة النقية الخالصة:ـ

الحكيم الداخلي هو المعلم الحكيم لك وهوالفطرة وهو الصمت والفراغ وأصل منابع القوة وبداية كل أنواع الوعي لك، عندما تفهم الحكيم الداخلي وتأذن له بالحضور فسوف تصل فورًا إلى الصمت، وهذا الصمت هو النقاء الخالص وهو أصل الحب وأصل القوة وأصل توازن الحياة.. وفي التبت وعند البوذيين والهنود، قد وصلوا إلى الصمت من إتجاهات مختلفة عن طريق التأمل الصامت أو تنشيط شاكرات الجسد وهي عبارة عن مراكز تتجمع فيها طاقة الإنسان وتتوزع على كامل الجسد من خلال مراكز أساسية وأخرى فرعيات.

فيحاولون إستخدام تلك الشاكرات لكي يصلوا إلى الحكيم الداخلي وهو الصمت، لأن من خلال الصمت يمكنك التحكم في كامل حياتك، وفي كامل أفكارك وأحاسيسك،

وتفهم قوانين الله في الكون وتثق بأنها مسخره لك، وإذا نظرت حولك سوف تلاحظ أن الصمت تقريباً والفراغ يتواجدان في كل شيء وبدونه لن يكون أي شيء، فالصمت هو أصل الوجود ما بين فراغ وفراغ يوجد صمت وبين كلمة وكلمة صمت وبين دقة القلب والأخرى يوجد صمت، يجب أن يكون بين كل دقه وأخرى صمت فإن لم يحدث هذا فسوف يحدث خلل وإن كانت الدقات تسير بدون صمت فهذا طبياً في الحالات المرضيه يسمى الضغط مرتفع وقد تحدث ذبحة صدرية وإذا كان الصمت طويلًا وغير متوازن فسوف يحصل هبوط في الدورة الدموية ويسمى في عالم الطب الضغط المنخفض وهذا يوضح أن إذا قل الصمت خطر وإذا زاد خطر، فالأفضل هو التوازن فيجب أن تعيش الصمت في حياتك بتوازن فإن كنت واقعاً في مشكلة ودائماً لديك حركة سريعة والتفكير والتركيز على المشكلة لا يوجد به راحه في التفكير أو لا يوجد صمت فسوف يحدث لديك خلل، فيجب فوراً إختيار الصمت ولا يجب أن يزيد الصمت أيضا لكي لا يحدث خلل في علاج المشكله، فأنت بعد فترات عمل شاقة يجب أن تأخذ فترة راحة قد تكون يوماً أو شهراً أو سنةً، على قدر المشقة التي تعيشها فيجب أن تأخذ فترات الصمت لكي تعيد بناء وشحن طاقتك مره أخري ويجب أن تجعل الصمت متوازناً لا يزيد ولا يقل عن طبيعته.

«لا تسبب لنفسك المزيد من المشاكل»

إذا كنت في مشاكل مستمرة في حياتك يجب فوراً أن تأخذ فترات من الصمت بين كل مشكلة والأخرى، لأن هذا التركيز الزائد عن حده سوف يستنزف طاقتك فبالتالي سوف تضرب جهازك المناعي وتتسبب لك في الكثير من المشاكل الجسديه والنفسيه والروحيه فيجب عليك فوراً أن تخرج من هذه المشاكل وتأخذ فترة صمت وإذا زاد الضغط عليك فلن تصل الحكيم الداخلي لأن الحكيم يخرج من الصمت فقط، فلن تستطيع أن تحل المشاكل بسهوله بدون أن تجعل الحكيم الداخلي يستيقظ، فأنظر إلى حياتك التي تعيشها الأن تتوقع كم مرة يستيقظ فيها الحكيم الداخلي لديك؟

هل هو نائم منذ مدة طويلة ويجب أن يستيقظ؟

إذا كان كذلك فيجب مراجعة فترات الصمت في حياتك ضروري جداً تفعل هذا، وإذا راجعت فترات الصمت وإتضح لك أنك تعيش في الصمت وعدم الحركة منذ مده طويلة فإعلم أن الحكيم الداخلي الآن في وضع سيئ فلن يستطيع مساعدتك في حل مشكلاتك فيجب أن تتوازن في حياتك وتعيش الصمت ولكن يجب أن تعلم أن الصمت حالة لن يصل لها أي شخص بسهولة لأن حالة الصمت والحكيم الداخلي يجب أن تصل إليهما عبر العيش في اللحظة الحالية فلا يمكن لشخص

أن يعيش في الماضي ويتوقع أن يعيش الصمت ولا تظل في الصمت أو الحركه كثيرا وازن بينهم .

«الصمت يعني مراقبة اللحظة الحالية وحالة التقبل التام لها »

فيمكنك أيضا إستخدام أسلوب المراقبه لكي تصل الي الصمت التام وهو أن تراقب أفعالك وأفكارك وكلما شعرت أنك غير متواجد في اللحظه الحاليه فيجب أن تعود فوراً لهذه اللحظه وتأخذ منها لحظات الصمت.

الفصل الرابع

طرق لحل أكثر المشاكل في حياتك

«المشكلة ليست في أنه لا يوجد حل ولكن المشكلة أنه لا يوجد أحد يريد الحل» جلال عامر

كل مشكلة في الحياة يوجد لها حل ولكن نادراً ما يريد أحد الحل، أغلب الناس تبحث عن المتاعب بسبب تركيزها على المشكلة ذاتها وليس التركيز على الحل، يركزون على ما لا يريدون، هذه هي أكبر مشكلة وتحدي في الحياة لأن التركيز مع المشكلة ذاتها والغوص بداخلها يضعك في إطار زمني من الماضي، ولن يعطيك نظره حقيقية نحو ما يحدث في المستقبل.

مثلا شخص خرج من علاقه عاطفيه أو زوجيه أو علاقة صداقه وخرج منها بألم وجرح من الطرف الآخر ولكن هو مازال داخل هذه العلاقة رغم أنه ظاهريًا قد إنفصل عنها ولكن دائمًا يتذكر ما حدث بينه وبين هذا الشخص ويظل يعاني ويفكر في الألم أو حجم هذه المشكلة وتصبح حياته عبارة عن ندم وخوف وقلق ومعاناة وإشتياق في بعض الأحيان فإذا نظرت لهذا الشخص سوف تجد أنه يعيش في الماضي الأليم وقد فقد حرية ومتعة ولذة العيش الآن وفقد أيضاً الإستمتاع باللحظة الحالية وسوف يضعه هذا في قالب لن يخرج منه على الإطلاق لأنه لم يستطع النظر إلى المستقبل وهو ما زال ينظر من نافذة الماضي السلبي وحتى إن إستطاع النظر إلى المستقبل ماذا تتوقع أن يرى؟

التركيز على المشكلة يضعك في المزيد من المشكلات فلا تحاول التركيز مع أي مشكلة إلا إذا كنت تبحث عن مسببات هذه المشكلة غير ذلك، فسوف ترى نفسك ذليلًا لهذه المشكلة ولن تستطيع التحكم في حاضرك أبدًا.

«ثلاث أشياء أساسية يجب أن تتعلمهم لحل أي مشكلة كبرى في حياتك بمنتهى السهولة واليسر»

«أولا» التقبل التام لأي ظرف أيًا كان حجمه/

قد تحدث نفسك الآن وتقول: ولكن ليست كل المشكلات نستطيع تقبلها وكيف نتقبلها وهي تسبب لنا المزيد من الألم النفسي والجسدي؟

أقول لك بأنك على حق فيما تقول ولكن إجعلني أن أوضح لك الصورة من زاوية أخرى ومن ثم احكم أنت.

هل يجب عليك أن تتقبل أم لا؟

تخيل معي أنه يوجد في حياتك شخص أنت لا تتقبله تماما فكيف ستتعامل معه، بكل تأكيد سوف تكره الإلتقاء به وسوف تهرب من التواجد معه في أي عمل ومن الممكن أيضًا أنك ترفضه بشكل مباشر وتقول له بأنك لا تتقبله أو من الممكن أن تتحدث عنه أيضًا بشكل سيء مع نفسك أو مع الآخرين فعدم التقبل معناه الرفض، وهذا الرفض يخلق مشاعر متنافرة على الفور مع أي شيء لا تتقبله وسيجعل كل تفكيرك مع الأمور السلبية في هذا الشيء الذي لا تتقبله سوف تنظر من زاوية واحدة ولن ترى أي شيء إيجابي في هذا الشيء الذي لا تتقبله ومن المستحيل أن تقول بأنك تتقبله أو أنك تحب وجوده أو صفاته في آن واحد فهذا تناقض...

أحب أن أفاجئك بأن **«قانون الرفض»** يسبب لك مزيدًا من المعاناة والألم لأي شيء ترفضه وسوف يزداد في حياتك هل تحب أن أثبت لك هذا؟

إذاً انظر إلى حياتك فسوف تجد أن أكثر شيء ترفضه هو أكثر شيء يسبب لك الألم والمعاناة وهو أكثر شيء ظاهر في حياتك فإذا كنت مدخناً مثلا سوف تلاحظ أنك كلما ترفض فكرة التدخين تزداد الكمية التي قد تحاول الإقلاع عنها لفترة من الزمن فتنجح فعلا في هذا، ولكن لأن الرفض متراكم بداخلك فسوف تعود مرة أخرى للتدخين وبشدة وهذا ليس لأن التدخين إدمان ولكن لأن طاقة الرفض تجذب لك المزيد من الرفض، رفض التعبير، رفض المقاومة، ضياع الإرادة، الكسل والتسويف، كل هذه الأمور من علامات الرفض الداخلي لسلوك معين تعيشه وانظر إلى أكثر من عادة سلبية في حياتك أو مشكلة مستمرة فسوف تلاحظ أنها تزداد وتتعقد أكثر..

الرفض هنا ليس معناه أبداً أنك لا تواجه أية مشكلة سلبيه تقابلك أو أي شيء سلبي، لا ليس كذلك ولكن لا تنكر وجودها، مثلا أنت ترفض أن يدخل أحدهم النار ولكنك في نفس الوقت أنت لا تنكر وجود النار، هذا هو المقصود، لا تنكر أبدًا وجود خلل ظاهر في حياتك بوضع مبررات له لكي تشعر بمزيد من الراحة تجاه الشيء الذي تبرر من أجله

مثل التدخين، يقولون لك بأن التدخين يقتل الإنسان ويسبب الأمراض وأنت تقول لهم لقد عاش جدي يدخن خمسين عامًا ومات في سن الـ٨٠ عامًا، ولم يمرض في حياته، فهذا هو رفض وإنكار الحقائق لكي تشعر بمزيد من الاطمئنان بأنك لن يصيبك هذا الذي يقولون عنه وقِس على ذلك كل الأمور الأخرى الذي تنكرها وترفضها وتضع لها مبررات من أجل الحصول على الراحة المؤقتة ولكن كثرة الإنكار والرفض تسبب كوارث على كل مستويات حياتك وعلى صحتك النفسية والبدنية وأثبتت الدرسات بأن الرفض الدائم وإنكار المشكلات يسبب كبتاً للأحاسيس وبالتالي يضعف ويدمر جهازك المناعي فتكون عرضة لدخول الأمراض به بسهولة، فلتتقبل ثم تسلم، التقبل غير المشروط يفتح الأبواب المغلقة فما هو القبول غير المشروط؟

أولًا: يجب علينا أن نعلم بوجود التضاد وقانون لكل شيء زوجان خير وشر، صحة ومرض، إيجابي وسلبي، ذكر وأنثى، ليل ونهار، كل شيء أو كل ضد له حق في التواجد بمشيئة الخالق العظيم - سبحانه وتعالى - وله الحكمة في ذلك وعلينا أنا وأنت أن نتقبل ما يحدث لنا، أي أن تتقبل فكرة وجود المشكلة أو العقبة وعدم التذمر والإعتراض عليه وإنكاره لأن عدم القبول وعدم الرضى يعني أنك ترفض وجوده التي أراد الله

بحكمته أن تتواجد وهذا ما يعني بالمقاومة، أي شيء تقاومه تزيد من شدته ووجوده في حياتك لأن الله الحكيم أراد ما أراده في حكمته أو لسبب معين وقد تكون أنت السبب ولكنك تجهل هذا، فلا تظن دائماً أن كل شيء تواجد في حياتك يؤذيك أو أنه شيء سلبي، فقد يكون خيرًا لك.. او لتأخذ خطوة نحو حياة أخرى من الممكن أن تحب شيئًا وبشدة ويضيع منك هذا الشيء بدون سابق إنذار وبدون سبب ظاهري، وقد تظن أن الله يعاقبك!

ولكن يقول الله ـ تعالى ـ

«وعسى أن تكرهوا شيئًا وهو خير لكم»

(البقره – ٢١٦)

جميعنا نمرض ونحاول مقاومة المرض ورفضه في حياتنا ولم نتقبل فكرة وجوده، لذلك يجب أن نعلم أن المرض يزداد سوءًا ويتطور يومًا بعد يوم، ما أن تتقبل فكرة وجوده وأن المرض يساوي الصحة فعلينا أيضاً أن نرحب بالمرض لأنه من ضمن قوانين التوازن وأن الله أوجده لحكمة يعلمها هو سبحانه، باختصار، علينا أن ندرك أن كل أمر يتواجد بحكمه يعلمها الله ـ عز وجل ـ لذلك وليس مصادفة أو عشوائية **لأنه ـ سبحانه وتعالى ـ قال:**

«إنا كل شيء خلقناه بقدر» (القمر – ٤٩)

وعلينا أن نتقبل الأمر إن وجدناه صعبًا وترحيبنا به سيجعله يزول ويتلاشى بأن تقبل أمر الله وتسلم به ولا تتذمر، وسلم بأن تفوض أمرك إلى الله رب العالمين، ستشرف شمس الفرج من جديد بإذن الله.

«ثانيا» الشكوى تزيد من حجم المشكلة /

كثرة الشكوى للغير دليل على عدم الإتزان الداخلي وعدم الثقة بالنفس وتدل على طلب الشفقة من الآخرين والمقصود بكثرة الشكوى هو أن تحكي لأي شخص في أي مكان، سواء كان الوقت مناسبًا لذلك أم لا وإنك تستمد طاقتك من عطف الآخرين أو شفقتهم عليك وتعيش في دور الضحية حتى تصبح أنت مؤلف السيناريو والممثل والمخرج والجمهور أيضًا، حتى أتقنت المشاهد بإحترافية حتى أصبحت جزءاً منك وأصبحت المشكلة حصرية ولها أكثر من عرض في أكثر من مكان وزمان حتى أصبحت المشكلة أعز صديق لك.

وفي «**قانون الجذب** » أي شيء تفكر فيه وقمت بربط مشاعرك وأحاسيسك معه وتكراره أكثر من مرة ينتشر ويزداد في حياتك وتجذب مثله الكثير.

(فكل ما تفعله أنت الآن هو إستخدام قانون الجذب من الجانب السيئ له)

فمن الآن يجب عليك أن تستيقظ ويجب أن توقف هذه المشاكل ولا مزيد من الشكوى ولا مزيد من طلب الشفقة من الناس لأن لا أحد سيشعر بما تشعر أنت به ولن يحل مشكلتك إلا أنت، ولن يشعر بألم أصبع قدمك الصغير داخل حذاؤك إلا أنت، فلا تحاول دائماً التوقع بأن الأخرين يجب عليهم مساعدتك في خلع حذاؤك لكي يعالجوا معك ألم إصبعك.

ولكن في حالة واحدة فقط يمكنك أن تحكي مشكلتك، وهو عندما تثق من داخلك بأنك تستشير لكي تجد حلاً وليس لطلب الشفقة من الآخرين، ومن هذه الأمثلة أن تجد شخصاً يشكو لصاحبه بأنه لم يَنم ليلة الأمسِ، ظل طوال الليل يشاهد كرتون توم و جيري أو أنه ظل يبكي طوال الليل على شريك حياته الذي تركه وحيداً ! أو أنه يشتكي بأن الجو بارد وأن البلد سيئة ولا يوجد بها عمل، وظل يشتكي من هذا سنين طويلة ولم يتغير أي شيء، بل علي العكس قد إزداد الأمر سوءاً، ويجب أن تعرف بأن حاجة الإنسان الضعيف الأساسية، هي شفقة الآخرين عليه، فمن المستحيل أن تجد شخصاً قوياً ويشتكي ويكثر في الشكوى من كل الظروف ومن كل البشر وإنه هو الملاك الوحيد في هذا الكوكب، فهو قد فهم قوانين التسخير بشكل خاطئ لأنه لم يعلم أن قوانين التسخير حيادية وسوف تتعامل معه وفق ما يركز عليه ووفق ما يفكر به، فإذا كانت

الشكوى الدائمة هي لغتك التي تحدث بها العالم فكن سعيداً لأن الألم والتعقيد والمشاكل هي الأشياء التي سوف تحصل عليها فما تفكر فيه وتقدمه للعالم سوف تأخذ من نفس نوع الشيء الذي تقدمه فلا تشتكِ ولا تطلب إلا من الله فمن يكشف السوء عنك إلا الله؟

ـ سبحانه وتعالى ـ «قال

«إنما أشكو بثي وحزني إلى الله وأعلم من الله ما لا تعلمون»

(يوسف – ٨٦)

فمن الأن إذا أردت أن تعيش حياة رائعة وتتخلص من أكبر المشاكل الموجودة في حياتك أوقف فوراً الشكوى وركز على الحلول الحقيقية ولا تتلذذ بشفقة الآخرين عليك ولا تظن أنهم سيصبرون عليك دائماً، فلكل إنسان طاقة فعندما تنتهي هذه الطاقه لن يحن عليكم مثل قبل ولن يسمع لك، فمن الممكن أن يهرب منك أيضًا، لا تشتكِ من زوجك أو زوجتك ولا تشتكِ من الحياة ومن فيها ولكن اشكِ بكل ما تمر به إلى رب العباد وسوف يطمئن قلبك وييسر لك أمرك وعليك بالحركة والعمل، لأن الشكوى مرتبطة بالتوقف والرسوخ والإنحدار، لا تنس بأن لكل مشكلة يوجد حل، والحل دائماً في الحركة، (الحركة بركة).

«ثالثاً» ما هو أسوء شيء يمكن أن يحدث؟

يجب أن تتوقع النتائج المستقبلية ويساعدك ذلك على وضع خطة بديلة أو أكثر من خطة لأنه عندما تتصور السيناريو الذي قد يحدث بسبب هذه المشكلة فسوف تخلق حلولًا لمواجهة هذه الأمور السيئة التي قد تحدث في المستقبل، مثل ما تتوقع الأفضل وتتطلع نحو المستقبل المشرق، لا تنسى أيضا أن تعطي مساحه لتوقع الأشياء السلبية التي يمكن أن تحدث في أي وقت لأن توقعك لأسوء شئ يمكن أن يحدث يمنعك من الوقوع في المشاكل الأكبر وهو جزء من التوجه نحو الأمل والإيجابية في الحياة.

مثال واقعي:

جاءت لي مشتركة من مشتركي البرنامج الشامل الشخصي لحل المشكلات الذي أقدمه وقالت لي: أنا زوجي يتطاول علي بالضرب والإساءة وبالألفاظ الخارجة وبخيل في مشاعره تجاهي، وختمت حديثها وقالت: أريد أن أطلب الطلاق منه ولكني لا أستطيع فعل هذا ولا أعلم لماذا لا أستطيع، لدي خوف شديد من هذا الأمر رغم أنه يفعل هذا معي دائماً منذ سنوات، حتى الأن لم أستطيع أخذ هذا القرار، فلماذا؟

كان هذا هو السؤال الخاص بها، فأكيد أنت الآن تملك ردا لتجيب به على هذه السيدة ومن الممكن أنك تشدد على فكرة الطلاق وأنك ترى بأن هذا الشخص ليس بإنسان وإنه لا يحق له فعل هذا وكل هذه الأمور الأخري التي تعرفها لترد بها علي مثل هذا السؤال.

ولكن الإجابة لها نمط مختلف قليلًا ونحتاج إلى النظر من زاوية أخرى، فكما قلت لك يجب أن تتوقع أسوء سيناريو يمكن أن يحدث لذلك الشيء الوحيد، الذي يجعل هذه المرأة لا تستطيع أخذ قرار حازم هو عدم توقعها لأسوء سيناريو يمكن أن يحدث لها بعد الإنفصال عنه، فهي لا تستطيع تحديد مخاوفها ولكن عندما طلبت منها أن تتخيل أسوء سيناريو يمكن أن يحدث لها بدأت على الفور تحدد مناطق الضعف بداخلها فبدأت تقول لي وهي متحمسة أنا أخاف من أخذ هذا القرار لأنني أم لطفلين ووالدها متوفي وأنا لا أعمل فلا يوجد دخل عندي يجعلني أصرف على أولادي، وأنا ليس لي مكان آخر أسكن فيه إلا بيت أمي، وأمي تعيش على جزء من المال الذي أخذه من هذا الرجل وصمتت قليلا وقالت أنا حقاً لا أريد أن أضحي بحياتي وحياة من هم حولي بسبب هذه الإهانات، وسأعيش وأتقبل هذه الإهانة لأجل إنقاذ أبنائي وأمي وحياتي من الضياع، سوف تشعر للحظات بالشفقة والأسى على هذه

السيدة لأن ليس بيدها حيلة ولكن، هل الحل الوحيد هو الرضى على هذا الذل وهذه الإهانة؟

بكل تأكيد لا!

يجب أن تضع هذه السيدة قواعد جديدة للعيش.

أولًا: البحث عن الشغف بداخلها وإصلاح الكسور والخلل المتراكم بداخلها والبدء في إصلاح وصنع شخصية جديدة والبحث عن هدف تسعى لأجله لكي تصبح مستقلة بذاتها ولكي تمتلك القوة على المواجهة، وكي لا يفعل أي شخص معها سلوك مثل هذا السلوك الحيواني، فلا تصدق أن المرأة خلقت لكي تهان وأن تربي أطفالًا وتقوم بإعداد الطعام فقط لا وألف لا، فالمرأة خلقت لتسعى وتشارك زوجها وتصنع شخصيتها وكيانها وتحقق أحلامها، لا لكي تشبع رغبات مكبوتة عند رجل مريض، وصانا النبي على النساء وقال: «رفقًا بالقوارير» وقال «ما أكرمهن إلا كريم ولا أهانهن إلا لئيم»

فلا ترضين بأية إهانة وأنت لا تقبل على نفسك أن تهينها فيجب دائماً تحقيق الذات والنظر إلى أسوء شيء يمكن أن يحدث. لكي تستطيع وضع الخطط بالشكل السليم... وقد تري أن هذا الأمر يتنافي مع فكره وضع وتخيل أفكار إيجابيه وتوقع الأفضل دائماً ولكن أحياناً تحتاج أن تري أبعد من المشكله ذاتها والنظر الي كل الجوانب وهذا في حد ذاته تفكير إيجابي وتوقع إيجابي وتخطيط إستراتيجي رائع.

الفصل الخامس

كيف تستخدم قوانين التسخير لتجذب إلى حياتك أي شيء تريد

جذب الحب إلى حياتك:

بالتأكيد يبحث كل منا عن الحب، وعن الإهتمام والعطف والود، ويظل يبحث عنه دائماً في كل مكان، فمنهم من يحصل عليه ويستشعر عظمته ويعيش على أوتاره ونغمته الجميلة، ومنهم من يتوه ويحترق ويتألم ولا يحصل عليه في نهاية الأمر فكيف نجد الحب الصادق؟

كيف نعيش في نعيم الحب؟

وما هو الحب الحقيقي؟

وكيف نفرق بينه وبين المزيف؟

ولكن قبل أن نجيب على هذه الأسئلة دعني أوجه لك سؤالاً وأريد إجابة واضحة منك، هل حقا أنت الآن تستشعر الحب الحقيقي في حياتك؟ هل أنت سعيد ومطمئن؟ أم أنك خائف وتائه وما زلت تبحث عنه ولم تجده حتى الآن؟

أياً كان ما تشعر به الآن فسوف تغير نظرتك عن الحب بعد أن تقرأ السطور القادمة بتمعن وتركيز شديد وأريدك أن تقارن بين ما سيقال لك الآن وبين ما تشعر به حقاً.

هل أنت تحب السمك؟

نسبة كبيرة من الناس تقول نعم أحب السمك ولكن هل لاحظت في مرة أنك لا تحب السمك ولكنك تحب نفسك! لماذا؟

لأنك إذا كنت تحب السمك حقاً ما كنت أخرجته من الماء وقتله.

ولكنك تحب مذاقه وتحب فوائده لأنها تعود عليك بالنفع، إذاً فأنت تحب نفسك.

هل تحب الورد؟

«نعم »

إذاً فلماذا تقطفه !

الحب العميق الحقيقي غير متواجد بالخارج ولا تبحث عنه بالخارج فالحب الحقيقي يوجد في أعمق مكان بداخلك،

يوجد في أكثر شيء يجعلك تبتسم فعندما يهتز قلبك وأنت تضحك بعد أن فقدت السيطرة على جسدك من كثرة النشوة والإستمتاع الذي لامس قلبك في تلك اللحظة ولم تستطع أن تعبر عن هذه الحالة إلا بالضحك والسعادة والنشوة العالية، فهذا هو الحب، ينبع من العمق مرتبط بسعادة أبديه فلا يوجد حب ملوث بالألم والرغبة والشهوة والحزن والخيانة والهجر، فالحب يسمو كما تسمو الروح، ويعتدل المزاج، ولكن غير ذلك سيكون تعلقاً ورغبة وشهوة فلا تسمع لكلام الشعراء والفلاسفة عندما يقنعوك أنك لكي تحب يجب أن تتألم وبأن نار الحب تؤكده وأن الحب يتواجد مع الحزن والرغبة في الإمتلاك والذل، لا، كل هذا كذب وإفتراء على قدسية الحب، فالحب حالة من الإكتفاء الذاتي وبعد ذلك تشارك هذا الإكتفاء مع الغير، فلا يوجد محب حقيقي ينتظر مقابلاً ممن أحبه لكي يعطيه مشاعر من الحب، ويمن عليه به، فالحب يعمي الرغبات ويصبح الحب هو أسمى وأطهر قيمة يتم تقديمها للآخرين بدون إنتظار المقابل، **هل تحب الله لكي يُدخلك الجنة أم تحبه لأنك فقط تحبه؟**

الحق أن تستشعر وجود الله بداخلك وترى هذا النور الموجود بداخلك وأقرب إليك من حبل الوريد، هل تراه بداخلك؟

إذا رأيت الله حقا بداخلك تستطيع رؤيته في كل شيء حولك، فتستطيع أن توزع وتستقبل الحب الخالص الصادق بدون ألم أو إشتياق أو ندم أو خوف أو أي مشاعر تدل على الحرمان والنقص، فلا تطلق على الرغبات والشهوات مسمى الحب فالحب أطهر وأشرف وأصدق من أي تشويه أو تلوث لمعانيه العميقة، الحب هو حاله من السلام والإطمئنان والسعادة، فلا يمكنك أن تقيس الحب بمبدأ الرغبات والشهوات ولكن الحب يقاس بمدى الإستمتاع والسلام الذي تشعر به وأنت تقدم لمن تحب الحياة والسيرة الأبدية فالحب يسافر بك إلى عوالم أخرى وأنت بمكانك ويأخذك من نفسك إلى نفسك بعد رحلة سلام وسعادة شاركتها مع غيرك، هذا هو الحب الحقيقي، فلكي تجذبه إلى حياتك يجب عليك أن تتحرر من كل الرغبات والنشوات والغرائز وتتحول إلى عاشق حقيقي مكتفٍ بذاته ويوزع من فائض روحه المَحبة أولًا إلى كل العالم، فإذا أردت مزيدًا من الحب يجب أولًا أن تعطي مزيدًا من الحب، لا تعطِ للحب شكلًا ولا لونًا ولا طعمًا ولكن إستشعر وجوده عندما تبتسم روحك وتغني على أوتار الصفاء والنقاء، فلا تنظر إلى شكل المحب ومظهره الخارجي ولكن أنظر لحجم السعادة والنقاء والود الذي تشعر به وأنت معه فأعطِ من حبك النقي أكثر فسوف ينجذب لك كل نقاء العالم، وكل إناء ينضح بما فيه.

وتذكر قول الله دائماً:

«لن تنالوا البر حتى تنفقوا مما تحبون»

(آل عمران - ٩٢)

فأنفق حباً خالصاً فسوف تنال منه، وتذكر أن لا حب حقيقي يوجد مع الألم والخوف والقلق . فهذا تعلق ليس له أي إرتباط، حقيقي بالحب، فالحب أمان، احتواء، راحة .

عندما أنزل على محمد صلى الله عليه وسلم الوحي من جبريل وذهب وهو يرتعش إلى خديجة وجلس بجوارها فكانت له سكنًا وإطمئنانًا وراحة فهدأ من روعته وإطمئن قلبه، هذا هو الحب، مشاعر نقية، تحفظ وتحنّ وتطيب لا أن تجرح وتخون وتذل.

الحب بعمق ذاتك فلا تبحث عنه بالخارج:

(تمرين جذب الحب) (شريك الحياة وتوأم روحك

أو جذب صفات إيجابية في شريكك الحالي)

الخطوة الأولى:

إختر ٤ أشخاص تظن أن فيهم صفات جميلة كثيرة وأكتب كل الصفات الحسنة التي يتحلون بها.

قم باختيار ٤ أشخاص تظن أن فيهم صفات سيئة كثيرة، وأكتب كل الصفات السيئة التي يتصفون بها.

لاحظ الصفات الجميلة وقم بتطويرها وكذلك ضع خطة محكمة للتخلص من الصفات السيئة، وأطلب المساعدة إذا إحتجت ويجب أن تتذكر بأن جذب صفات تحبها في الطرف الآخر يجب وبقوة أن تؤمن بها وتطورها من نفسك أولًا.

ويجب أن تتخلص من الصفات السيئة ضروري لأن رفضك لها سيجعلها تنجذب لك.

وإذا كنت تعيش في سلبية وضعف إستحقاق فسوف تجذب ذلك إلى حياتك.

الخطوة الثانية:

ضع صفات شريك الحياة وتفائل لكي تجذب ما تريد بدون خوف.

رتب صفات شريك الحياة من الأعلى إلى الأسفل حسب الأولويات.

الخطوة الثالثة:

أين أجدهم / اسأل نفسك سؤالًا: أين أجد أشخاصاً فيهم هذه الصفات؟

أو إذا كنت مرتبطاً ولديك شريك حياة يمكنك أن تقول:ـ

كيف أطور هذه الصفات في شريكي؟

وأترك السؤال مفتوحاً حتى ترسل ذبذبات وطاقة للعالم الخارجي لتجذب لك ما تفكر به.

الخطوة الرابعة:

تعلم فن التعامل مع الأخرين وحاول أن تتعلم كيف تكون محبوباً أينما حللت من خلال إكتساب الصفات الإجتماعية التي يحبها الناس.

جذب المال بمنتهى اليسر والسهولة

(مبدأ الإشباع)

فما هو مبدأ «**الإشباع**» مبدأ الإشباع يتكون من عدة عناصر أساسية يجب أن تتواجد عند كل شخص غني تراه يمتلك المال بكثرة في هذا العالم.

وهذا المبدأ يعمل وفق قوانين التسخير علي هذا الكوكب فإذا إستخدمت هذا المبدأ فسوف تفهم «**قوانين التسخير**» وتستطيع أنت أيضاً تحقيق ما وصلوا اليه، إذاً مما يتكون هذا المبدأ؟

فسوف أتحدث أولًا عن مبدأ الإشباع السلبي لجذب الفقر من ثم سوف أشرح لك مبدأ الإشباع الإيجابي.

«أولًا / عقلية الفقير» الإشباع السلبي

أنظر إلى أي شخص لا يملك المال وراقب كيف يفكر تجاه المال؟ سوف تجد أن نمط تفكيره والطريقه التي سيتحدث بها هي نفس الطريقه التي سوف أذكرها لك الأن:
أنا أعرف أن حظي سيئ الأغنياء لصوص، المال لا يبقى معي كثيرًا ولا يكفي المعيشة، لا أستطيع الإدخار، القرش الأبيض ينفع في اليوم الأسود، وتراه يبخل على نفسه في سبيل إدخار المال فهو يعمل من أجل المال ولا يجعل المال يعمل من أجله يرى أنه لا يستحق أن يكون ثريا لا يفكر إلا في نقص المال، ولديه قناعة أن المال يأتي بصعوبة وبخيل حتى وإن كان لا يملك شيئًا ليعطيه يرى دائماً أن كل الطرق لا تؤدي إلى روما.

بمجرد أن ترى هذه الأمور في أي شخص فتأكد أن هذه هي عقلية الفقير، الفقير ينتظر الصدف لتغير حياته ويؤمن أن البدائل والخيارات قليلة وتتأرجح بين بديلين فقط وتراه يرافق المحبطين وأصحاب الطاقات السلبية، الفقير يؤمن بأن المال غاية وليس مجرد وسيلة فيمكن أن يفعل أي شيء لأجل الحصول على المال، الفقراء يلقون سبب فشلهم على الأشياء

والأشخاص من حولهم ويتهمون إقتصاد البلد أو عملهم أو شريكهم أو حتى شبكة الإنترنت.

الفقراء يبررون سبب فشلهم بمقولة: المال ليس مهماً وليس من أولوياتي، تخيل أنه يقول هذه الجملة لزوجته أو صديقه بأنه ليس مهمًا وليس من أولوياته، هل تظن أنه سيبقى بجواره؟ أكيد لا، والمال أيضًا لن يبقى بجواره.

وعجبي لمن يربط بين نقص المال وتواجد الصحه يقول أن الصحه أهم من المال ولا اعرف لماذا الربط بينهم.... هل يا تري الفقير لا يمرض؟

أم هو مبرر لكل من يعاني نقص المال بأن الصحه تاج رأسه وهو يبحث عن المال طول الوقت ويضيع صحته عليه فكيف يحدث هذا التناقض بداخل البشر!

الله يقول الحياه الدنيا زينتها المال والبنون... يمكنك أن تملك المال والصحه او يمكنك أن تملك الصحه والفقر وكلتاهما معادلتين صحيحتين والفرق بينهم الراحه....

ابحث عن المال واستمتع به ولكن لا تهمل صحتك في الجري خلفه اجعل المال يعمل من اجلك ولا تجعل نفسك تعمل من اجل المال.

كلنا فقراء امام الله والله الغني فلا تطلب بقدر سعيك ولكن اطلب بقدر كرم الله وهو أكرم الأكرمين وإسأل الله في الشفاء ولا تبحث عن شئ يعوضك المرض من الدنيا فعند الله الدواء... فهو سيد القلوب العامره والصافيه والمؤمنه الله الحق... حقت كلمته (لا يكلف الله نفساً الا وسعها) صدق الحق

ثانيا / عقلية الغني .الإشباع الإيجابي

إذا رأيت هذه الصفات عند أحدهم فيجب أن تتأكد أنه من أصحاب عقلية الغني، وكل الأغنياء في العالم يتشاركون في هذه الصفات.

الغني يتحمل مسؤولية قرراته ويتعلم من أخطائه ولا يعيش دور الضحية ولا يلعن الظروف ويستفيد من الأخطاء ويحولها إلى فهم وقوة تدفعه نحو الإبداع، الغني يبحث عن إستثمارات آمنة ولو قل ربحها ولكنه لا يحلم بالثراء الفاحش السريع ولا يلعب القمار أو يدخل في مساهمات مشبوهة أو خدع تجارية لكي يصبح غنياً فهو لديه قناعة صنع الثروة وليس استهلاكها.

الغني لا يحلم بالغني ولكن يبذل جهده لكي يصبح غنياً ويخطط ثم ينفذ وترى دائماً الغني معجباً بالأغنياء والناجحين

ويتعلم منهم ويدعو لهم بالبركة ولا يحقد عليهم أو يحسدهم أو يكرههم.

يرتبط الغني بالناجحين والإيجابيين، يرى أنه إذا استطاع أي شخص الوصول إلى أي هدف فممكن أن يصل هو أيضاً إليه فلا يوجد عنده مستحيل، هذا عمق مبدأ الإشباع ولا يوجد لديه سقف لطموحاته وينظر للمستقبل ويوازن بينه وبين متطلبات الحاضر. الغني يعمل حتى وإن كان خائفاً فلا يعرقله الخوف ويشعر بداخله دائمًا بالاكتفاء والإشباع ويرى أنه غني حتى وإن لم يكن يملك المال في الوقت الحالي، لأنه يثق أن المال وسيلة وليست غاية فحتمًا سيأتي مادام مستعدًا له ويملك عقلية الغني، وها أنت الأن تعرف جيداً مبدأ الإشباع السلبي والإشباع الإيجابي، **فأي واحد أنت منهم؟**

وهل أنت تمتلك عقلية الغني أم ما زلت تريد تغيير هذه القناعات السلبية عن المال لكي تجذبه إلى حياتك لا تقلق أياً كانت عقليتك سوف أعطيك تمريناً سوف يساعدك في بناء عقلية الغني بقوة وتجذب المال بسهوله.

وهي نصيحة وتمرين بنفس الوقت لتجعل المال يتدفق في حياتك بقوة وهذا ليس بالأمر الصعب وسوف أفترض الآن أنه لا يوجد لديك أي مصدر دخل أو عمل معين، اتبع هذا الأسلوب وسترى الروعة.

أريدك أن تتقن خدمة معينة يحتاجها الناس وقم بالتدرب عليها كل يوم وكل ساعة وكل لحظة حتى تتقنها جيدًا، ثم ابدأ إعرضها على الناس وبدون مقابل ثم قم بتطوير هذه الخدمة حتى تصبح سلعة مطلوبة ثم إطرح مقابلها قيمة مناسبة لإجتهادك عليها، وحين تفعل ذلك سوف تتدرج حتى تصبح من الأثرياء وأنت لا تشعر، أريد أن أعطيك مثالًا أوضح لك فيه أن قيمة الخدمات أكبر بكثير من التصنيع أو السلعة ذاتها.

هل تعرف أن قيمة الهاتف الموجود لديك لا يساوي ١٪ من قيمة الخدمات بداخله حتى وإن كان ثمن الهاتف رقماً خرافياً صانع الهاتف نفسه لا يكسب مثل من يقدم الخدمات، مثل جوجل يوتيوب وفيس بوك وبرامج السوفت وير أريدك أن تتأمل معي وتحسب قيمة السلعة نفسها مقابل الخدمات التي تقَدم لك داخل هذه السلعة (الموبايل)طف تري أن الخدمات تكسب أضعاف مضاعفه من ثمن السلعه نفسها أو سعر التصنيع والبيع،

الأمر بسيط جدًا كل ما عليك فعله هو البحث عن أية خدمة يحتاجها الناس بشدة وقم بتعلمها وإتقانها حتى وإن كانت خدمة بسيطه مثل كتابة السيرة الذاتية للأشخاص المقدمين على وظائف أو طلاب الجامعات أو إذا كنت تحب القراءة يمكنك عمل ملخصات للكتب وبيعها حتى وإن قدمتها لمن حولك

بشكل مجاني حتى تصبح احتياجاً لهم ووقتها ضع قيمة كبيرة مقابل مجهود الأفكار ولكن يجب عليك من الأن أن تبتكر بنفسك أية خدمة وتعمل عليها بحرية وتذكر دائماً عقلية الغني وإجعل هذه العقلية تسيطر عليك حتى يحدث عندك الإشباع وأنا أؤمن بأن هذه الطريقة هي أول درجة لتحقيق الثراء وإليك تمرين معنوي لزرع القناعة الإيجابيه بداخل عقلك عن المال لتساعدك في جذب المال بسهولة ويسر.

«قل من يرزقكم من السماوات والأرض قل الله وإنا أو إياكم لعلى هدى أو في ضلال مبين» (سبإ – ٢٤)

إن حالتك المادية الحالية هي إنعكاس مباشر لرؤيتك تجاه المال، فإذا كنت ترغب بتغير حالتك المادية ما عليك سوى تحسين رؤيتك هذه وتحديد مدى أهمية هذا المال في حياتك، وتحدد لماذا أنت تستحق وجود المال معك، لكن ما عليك معرفة أن قانون الجذب لا يجذب لك المال إنما يهيئ لك الأسباب التي تأتي لك بالمال وإليك هذه الخطوات لتغير رؤيتك عن المال:-

«تخيل أنه لديك المزيد من المال وأنك تنفق مما لديك أكثر لتجذب المزيد من المال»

إن الكون لا يعرف الفرق بين ما تعيشه وما تتخيله وإنما يستجيب للذبذبات التي تصدر عنك، ولذلك فإن تخيل ما تريده فعلاً هو أمر مساعد جداً، عليك أن تتوقف عن تخيل أنك لا تملك المال والتوقف عن القلق بشأن المال ولا تفعل كما يفعل الكثير من الناس الذين يجعلون هذا القلق يسيطر على تفكيرهم مما يعيق من تحسين حياتهم بل يزيدها سوءاً فإذا أردت المزيد من المال فعليك أن تقوم بعمل العكس تماماً، كالآتي:ـ

- تخيل أنك تمتلك مالاً كثيراً .
- تخيل أنك تنفق مالاً كثيراً .
- تخيل الشعور الجميل في أن تمتلك وتنفق المال.

عليك أن تكون مدركاً لأهمية المال الذي تملكه وما يزودك به من رفاهيه مثل الملابس التي باستطاعتك شراءها، الهدايا، الطعام، الاستجمام، رؤيتك للمال في خيالك بهذه الصوره، فهذا يساعدك على تحسين رؤيتك للمال وجذبه فعلاً.

تصرف كما لو أنك ثري فعلاً: حتى وإن لم تكن تمتلك المال فأنت تتملك جهاز التحكم في ذبذباتك ويمكنك تفعيل ذبذبات الوفرة والثراء في نفسك من خلال التصرف كما لو أنك ثري.

إرتد أفضل ما لديك من ملابس، وضع العطر الذي تحب وارتدِ ساعتك وإذهب للتسوق وتخيل أنك قادر على شراء ما تريد.

إذهب إلى المطاعم التي تنال إعجابك وإلى الأماكن التي تتمنى الذهاب إليها دون قلق.

تظاهر أمام نفسك بأنك ثري وتصرف كالأثرياء وقلّدهم وأوقف نظرتك السلبيه تجاه نفسك كأن تقول: أنا في وادي والأثرياء في وادٍ آخر ولن أصبح مثلهم أبداً، فتأكد أن هذه النظره تجاه نفسك وتجاه الأثرياء بشكل عام سوف تجعلك فقير الي الأبد، فدائماً أنظر الي نفسك بأنك غني.

اسأل نفسك كيف ستشعر عندما تصبح حالتك المالية كما تريدها أن تكون، بماذا ستشعر؟

هل ستشعر:-

بالسعادة ـ الحرية ـ والثقة بالنفس ـ راحة البال.

بعد ذلك تذكر متى وأين شعرت بمثل هذا الشعور في حياتك مسبقًا؟ وافعل ما بوسعك لتحقيق هذه المشاعر أقوى وأكثر من قبل.

تكلم أكثر عما تنوي أن تفعله بالمال، وتوقف عما لا تستطيع أن تفعله بسبب قلة المال، إن ذلك يعطيك شعوراً مفعماً بالطاقة والحماس لتحقق ما تخطط له عكس شعورك

عندما تتكلم عن عجزك في تحقيق ما تريد مما يزيد من الإحباط والفشل، فحسب قانون الجذب عليك أن تتكلم فقط عما ترغب أن يكون في حياتك.

وتصدق من مالك مهما كان قليلًا فإن أقوى ما يجذب لك المال والرزق الوفير والبركة والنماء في المال وتحقيق كل ما ذكرناه يمكن أن تحققه بالصدقه.

جذب الهدوء والراحة إلى حياتك:

بالأمس كنت ذكياً فأردت أن أغير العالم.

«اليوم أنا حليم، ولذلك سأغير من نفسي» «جلال الدين الرومي»»

كثير منا يحاول دائماً أن يصلح من الأشخاص ومن العالم من حوله ويظل يتأثر سلبياً من أفعال الآخرين وكيف أن العالم الذي يعيش فيه يملؤه الظلم والسرقة والخوف وأن الأسرة أو العمل سيئ وأشخاصه سيئين، ويجب أن يضع خطة لكي يصلح هذا العالم ويظل يعاني ويتألم وتسكنه الأمراض النفسية والجسدية لأنه يريد أن يصلح من الجميع، ولكن هو لن ولم يصلح من أي شيء حتى يصلح ما في داخله أولًا، لأنه

يجب أن تعرف أن الخارج هو انعكاس لما يوجد في الداخل، فإذا أردت أن تغير هذا العالم غيّر أولًا من نفسك.

في هذه الآية الكريمة يوضح الله لك أن كل شيء في حياتك يتوقف على ما تفعله بداخلك، أنت الذي تحول النعمة إلى نقمة والصحة إلى مرض والأمان إلى خوف.

قال ـ تعالى ـ:

«ذلك بأن الله لم يك مغيراً نعمة أنعمها على قوم حتى يغيروا ما بأنفسهم وأن الله سميع عليم»

(الأنفال – ٥٢)

أنعم الله علينا جميعاً بالخير والصحة والوقت والأمان والسكن، وكل هذه الأمور الجميلة، فلماذا إذاً نغيرها إلى نقمة وإلى ألم ونتسبب في عذاب أنفسنا، فأنت تبدل نعم الله عليك عندما تريد إصلاح الخارج وتنسى إصلاح ما في نفسك أولًا، كل سلوك أو فعل خارجي هو انعكاس لشيء داخلي غير متزن، مثلا مديرك في العمل يعاملك بشكل سيئ؟

فهل يعامل كل من معك بنفس الطريقة أم يعاملك أنت فقط؟

إذا كان يعاملك أنت فقط إذاً المشكلة من عندك حتى لو كنت تظن أنه يحقد عليك أو لا يريد أن يراك أفضل منه، فهذا الظن في حد ذاته تركيز على شعور سلبي، لذلك سوف يزداد

في حياتك هذا الشعور، وإن كان يعامل الجميع كما يعاملك فلماذا إذاً تجلد نفسك وتقلل من شأنها، فالمشكلة عنده هو، فسوف تنعكس عليه هذه الطاقة شاء ذلك أم لم يشأ لأن الطاقة لها سرعة، فإذا وصلت الطاقة إلى سرعة معينة سوف تنهي حياته بالكامل، فلا شأن لك بذلك، كل ما عليك هو تركيزك على نفسك وتطويرها بشكل مستمر فقط، أعطاك الله السر في كيفية التعامل مع هذا الأمر.

وقال لك ـ سبحانه تعالى:ـ

«يا أيها الذين آمنوا عليكم أنفسكم لا يضركم من ضل إذا اهديتم»

(المائده ـ ١٠٥)

أهم شيء إذا أردت السرور والسعادة في حياتك فيجب أن تشغل نفسك بتطوير ذاتك وهدايتها، وسوف تنعكس هذه الطاقة الرائعة على الغير بأن الشخص إذا كان لديه ثقة بنفسه فسوف يفرض هذه الثقة على الآخرين، فبالتالي سوف يعاملونه بثقة وإحترام. وكذلك الحياة، إذا قابلتها بقوة وبقلب مؤمن وواثق بالله سوف تُسخر لك الحياة بأكملها، لا تركز على سلبيات الحياة أو الأشخاص المحيطين بك، ولكن ركز فقط على ما تريد أن يكون، إذا أردت أن يبتعد الشر عنك فإقترب

أنت إلى الخير، وإذا أردت الحب في حياتك لا تكره! وإذا أردت السلام فلا تقاتل لأجل تحقيقه، كل ما عليك فعله هو أن تكون أنت مسالماً، فلا تحاول أبداً أن تصلح ما في الغير وتقتل أنت نفسك في رحلة تغيير ما بالخارج، وتذكر أن أفضل وسيلة لمساعدة الفقير أن لا تكون فقيرًا مثله.

كيف تجذب السحر والحسد والعين إلى حياتك بدون أن تدري؟

«أحيانًا لا يريد الناس سماع الحقيقة، لأنهم لا يريدون رؤية أوهامهم تتحطم «ديستوفيسكي»

قد يكون كلامي القادم صادماً بعض الشيء لمن تسيطر عليهم فكرة أن حياتهم متوقفة ومدمرة بسبب الجن أو العين أو الحسد وخلافه من كل هذه الأمور، ولأن الموضوع هذا مهم جداً قررت أن أضع أي شخص تسول له نفسه، أمام نفسه في صراع بين التسخير والإجبار ولم يعتقد بأنه يجعل من هذه الأمور هي أقوى من إرادته وأقوى من إرادة الله ويظن أن الله يبتلي إرادته للأمور ليختبر صبره، فسوف أضعه بين قوته وإرادته وبين هذه الأمور البسيطة التي وضعها في موضع كبير وضخمها حتى سيطرت على حياته بالكامل وجعلته يبتعد عن ربه.

على من تسيطر هذه الأشياء؟

تسيطر على من يظن أن إرادته ضعيفة وأنه لا حول له ولا قوة أمام تأثير هذه القوه عليه، فلان قد قرر الإنتقام منه، فسخر له ملكاً من ملوك الجان ليدمر له حياته ويسيطر عليه ويقضي على آماله في الحياة ويجعله يضع أصابعه في أذنه لكي لا يجعله يسمع كلام ربه عندما يذكر عليه، ومن يتعذب ليلًا لأن الجن يعيش بداخله ويقوم بتعذيبه لتظهر آثار التعذيب هذه على جسده، ولهذا قد قرر هذا الشخص الذهاب لوسيط روحاني يخرج هذا الجان ويبطل السحر ويبطل العين والحسد، فيضع له مجموعة من الأوراق والمياه المقروء عليها كلام الله، ثم يطلب منه الاستحمام بهذا الماء أو يشربه لكي يخرج له الجان وهذه الأمور التي تعرفها وأيضا يمكنه أن يقوم بضربه وتعذيبه ظناً منه أنه يضرب ويعذب هذه الأشياء الشريره التي تسكن بداخله، فلا تتعجب مما قرأته للتوِّ فيوجد البعض من يعيش ويفعل هذه الأمور وأنا أشفق عليهم ليس لأنهم يفعلون هذه الأمور، ولكن للأسف لأنهم لم يتعلموا ويتثقفوا ولم يفهموا الدين بشكل صحيح، وقد تري هذا الشخص يثبت لك بأن هذه الأمور مذكورة في القرآن، ولكنه لم يثبت لك أبداً أن إبطال هذه الأمور وبطلانها متواجد أيضاً في القرآن وقد يقنعك بأنه قد رأى الجن وتزوج منه وأنجب أطفالًا وأنه يستطيع أن يعرف المستقبل وأنه يستطيع تسخير الجان والبشر لخدمته، أو يرى

الجانب الضعيف منه، يقول أنا أصابني الحسد فدمر حياتي وفقدت صحتي وأهملت مذاكرتي، أو زوجي طلقني أو توقف تقدمي في الحياة، وكل هذه الأمور التي تعرفها مسبقا، وعندما تواجهه بالمنطق تراه يقول لك الجن والحسد وهذه الأمور ربنا ذكرها بالقرآن، ولكن عندما تقول له وكيف تأكدت أن ما يحدث هذا بسبب الجن والحسد يصمت ويقول لقد شعرت ورأيت ولم أجد تفسير لما يحدث لي هذه الأمور تراه مصدقًا هذه الأمور ومؤمن بها الي هذا الحد فقط لأنه لا يعرف او يجد سبب منطقي بأن هذه المشاكل الموجودة في حياته بسبب مادي ظاهري وأنه لم يري لها سبب مادي فلذلك آمن بها وسلم لها، ولأنها أسباب غير واضحة بالنسبة له فسوف يضعها على شماعة الجن وإن لم تكن شماعة الجن فهي شماعة الحسد وإن لم تكن الحسد فهو الله الذي تسبب له في هذه الأمور وأنه إبتلاء، وعندما ينتهي من كل الشماعات فسوف يصل إلى مراحل متطورة، من الممكن أن ينتحر لأنه لم يحصل على إجابات ولم يرتاح، أو لا يؤمن بوجود الله ظناً منه أن الله لم يساعده ولم يشعر به وأنه هو السبب في هذا، أو تراه يبتعد عن الناس ويكتئب حتى يصل إلى العزلة والجنون، فكيف يصل هؤلاء الأشخاص إلى هذه المرحلة، وكيف يجذبون هذه الأمور إلى حياتهم بدون أن يشعروا بذلك؟

قال تعالي «وما ظلمهم الله ولكن أنفسهم يظلمون»

(النحل – ٣٣)

وقال الله ـ تعالى أيضاً

«ما أصابك من حسنة فمن الله وما أصابك من سيئة فمن نفسك» (النساء – ٧٩)

فلا يسمح الله ـ تعالى ـ بأي ضرر لك إلا إذا أخذت أنت بأسباب هذا الضرر فأي فكرة تستحوذ عليك تصبح أسيرها وأي عمل يستحوذ عليك تصبح تحت رحمته، فمن ترجوا منه رحمة إلا الله؟

فكل ضرر أو سوء يحدث لك فوراً يجب أن تراجع نفسك.

الله ـ تعالى ـ قد يبتليك بالجوع والخوف ونقص من الأموال والأنفس والثمرات، ولكن هذا البلاء لا يعد بلاء سلبياً إلا إذا إقتنعت أنت بذلك، والمطلوب منك البحث عن الحكمة في موضع هذا البلاء،

قال سيدنا يونس:

«لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين»

(الأنبياء – ٨٧)

فأشار بالظلم على نفسه وبأن الله لا يظلم أحداً ولكن أنفسهم يظلمون، فإستجاب له الله ونجاه من الضيق.

أقصى ما استطاع السحره فعله من بداية الخلق حتى الآن هو أن يسحروا أعين الناس «فلا إستطاعة لهم إلا أن يسحروا أعين الناس، ولكن كل ما تسمع به الآن من أعمال سحر وغيرها من. هذه الأمور هي قناعة وإيمان من بعض الناس بهذه الأمور التي لم ينزل الله بها من سلطان فكل من تستحوذ عليه هذه العقيدة فهو من جذب الشيطان الي نفسه وجعله ولي له .

قال الله ـ تعالى ـ:

«استحوذ عليهم الشيطان فأنساهم ذكرالله أولئك حزب الشيطان ألا إن حزب الشيطان هم الخاسرون»

(المجادلة – ١٩)

سوف يخسرون حياتهم بعيداً عن ذكر الله وصحتهم ووقتهم الثمين ويضيعون بين قيل وقال، ولن يتبعون الله .

وهؤلاء الناس يصلون إلى هذه المراحل لسببين:

أولاً الفهم الخاطئ للعقيده الدينية

بسبب الفهم الخاطئ لعقائد الدين، وقد فهموا الأمر خطأ لمجرد أنه تم ذكره في كتاب الله العزيز وهم لا يعرفون أن هذا الكلام له حكمه مختلفه تماما عن هذا الظن السيئ تجاه كلام الله، لذلك تجد فقط من يصدقون تلبّس الجن بالإنسان وسيطرته عليهم وأنه يتشكل لهم في صور كثيرة مثل الحيوانات وغيرها، هم أصحاب العقول البسيطة التي لا تفكر ولا تريد أن

تفكر وهذا الكلام لا يقلل منهم في شئ ولكنها الحقيقه الصعبه التي يجب أن ينسفوها الأن ويكسروا الأصنام الذي تتواجد بداخلهم من ألآف السنين، لذلك سوف أنقل لكم الصورة من منظور مختلف، ولكنه ليس مخالفاً للعقيدة وسوف أضع رأى بعض علماء الأمة في هذا الأمر ولا أريدك أن تحكم على هذا الكلام أو تهاجمه، فقط استمع للقول واتبع أحسنه وإفتح عقلك دائماً للأراء المختلفة عنك، وستجد الهدايه في كلام الله بإذن الرحمن.

جانب العقيده:-

رأي الشيخ «محمد متولي الشعراوي» في موضوع تسخير الإنسان **للجن**

عندما طرح عليه مذيع أحد البرامج التلفزيونية سؤالًا: ما رأيك في من يدّعون أنهم يسخرون الجن لخدمتهم، وهذه الأمور؟

قال: كل هذا نصب ودجل وينتهزون فرصة أصحاب النفوس الضعيفة وأصحاب الحاجات الذين خافوا بأعذارهم والذي يخاف من أعذاره يتلمس أي شيء يطمئنه فيتصادف بهؤلاء.

وقال: الجن لا عمل له إلا أن يمس، والمس هو الذي يأتي بالحكم ونقضه.

واستدل بهذه الآية:

قال تعالي:-

«وإما ينزغنك من الشيطان نزع فاستعذ بالله»

(الأعراف - ٢٠٠)

فبهذا لا يدخل الشيطان داخل الإنسان لكن يوسوس فقط، وقال لذلك أيضًا من الإنس من يوسوس.

فاستدل بقول الله - تعالى -:

«من الجنة والناس» (الناس - ٦)

وختم كلامه وقال بأن الشيطان ليس له سلطان على الإنسان، واستدل بهذه الآية التي يقول فيها الله - تعالى -:

«وقال الشيطان لما قضي الأمر إن الله وعدكم وعد الحق ووعدتكم فأخلفتكم وما كان لي عليكم من سلطان إلا أن دعوتكم فاستجبتم لي فلا تلوموني ولوموا أنفسكم»

(ابراهيم - ٢٢)

(فسيتبرأ الشيطان منهم يوم القيامة)

قال الله - تعالى -:

«وماهم بضارين به من أحد إلا بإذن الله»

(البقره - ١٠٢)

هذه الآية يجب أن نتأملها بعناية تامة لأن الله ـ تعالى ـ لن يجعل أحدا أبدًا يضرك وحتى لو إجتمع من في الأرض والسماء على أن يضروك بشيء فلن يستطيعوا ذلك إلا بإذن الله، يجب أن تتوقف قليلا عند هذه الكلمات «**بإذن الله**»

فهل تظن أن الله سيسمح لهم يضرك؟

هل الله ـ تعالى ـ يضر عباده؟

هل الله ـ تعالى ـ يسمح بالشر أن يدخل حياتك وبإذن منه؟

ما رأيك، هل تظن أن هذا يستحق التأمل؟

ليس هذا فقط، انظر إلى قول الله ـ تعالى ـ:

«إنما ذلكم الشيطان يخوف أولياءه فلا تخافوهم وخافون إن كنتم مؤمنين»

(آل عمران – ١٧٥)

هذه الآية تثبت أن كل من يخاف الشيطان أصبح من أوليائه ولكن من كان يؤمن بالله حقا لا يخاف إلا الله ولا أقول هذا بأن كل من تصيبه عين أو مس أو سحر، يعتقدون أنه بسبب البعد عن الله، ولكن من الممكن أن يكون الإنسان قريباً من ربه ويذكره كثيراً وتحدث له هذه الأمور، لذلك سوف نتحدث عن الجانب الآخر من الصورة وهي قوانين

الدنيا وقوانين التسخير ولكن أريد أن أختم جانب العقيدة بهذه الآية:-

قال - تعالى -:

«وينجي الله الذين اتقو بمفازتهم لا يمسهم السوء»

(الزمر - ٦١)

إذا امتلأت بالتقوى لن يمسك سوء أبدًا، فكيف تتقي الله؟

تتقي الله بإتباع سننه في الكون وهذا أبداً لا ينفي وجود الجن أو السحر أو العين، ولكن ينفي فكرتك أنت عنهم من هذا المنظور السلبي جدًا .

ثانيا: كيف تجذب السحر والحسد وهذه الأمور لنفسك بالتصديق والوهم الفكري والبرمجة العقليه:

كما وضحت لك من الجانب الديني الروحاني أن هذه الأمور موجودة، ونؤمن بها ولكن هي أمور أضعف كثيراً من قوة إيمان الإنسان بربه وتأثيرها عليه وقد توافق أو تختلف لك كامل الحرية، أنا هنا ليس لكي أجبرك على شيء وإنما لكي أظهر لك زاوية أخرى تنظر منها على هذا الجانب الشائك جدًا.

هذا بالنسبة للجانب الروحاني، أما من الجانب العقلي والبرمجة فهذا مهم جداً لأن الشخص يقع فريسة لهذه الأمور لأنه يجهل مواطن قوته ويجهل إستخدام قوانين التسخير التي

وضعها الله للإنسان، ومن هذه القوانين هو العقل، فكما ذكرت لك من قبل قوة عقلك في بناء واقعك وكيف يمكنك أن تسيطر على حياتك بالكامل من خلال هذه المعجزة ويمكن أيضاً أن تدمر نفسك بها، لذلك سوف أشرح لك

كيف يتم جذب هذه الأمور إلى حياتك وأنت لا تدري وبأمثلة واقعية!

كما تعلم مسبقا أن أي شيء تستطيع تخيله والإيمان به سوف يتحقق لك في واقعك، نفس الأمر يحدث مع هذه الأمور المرتبطة بالجن والحسد وخلافه.

تجد شخصاً يقول: معمول لي عمل أو محسود أو راكبني جن وهو من الأساس يبرر لنفسه ويضع شماعة فشله على هذه الأمور، ويستدعيها إلى حياته بالإيمان بها لدرجة أنه لا يرى الخير أبداً في أي جانب وقد حل الظلام الدامس على كل حياته بإعتقاده أنه ملبوس من الجن أو محسود وهو لا يعلم أن هذه الأفكار والقناعات تترجم إلى واقع ولن يخرج منها حتى يغير أفكاره.

سوف أطرح لك مثال علي هذا:-

شخص أصيب فجأة بنوبة صرع ثم أبلغ أهله بذلك، فلم يصدقوه ولكن تكرر الأمر مرة أخرى، ولكن هذه المرة قد شهد أهله على هذا الأمر فأخذوه فورًا إلى طبيب الأعصاب فقام

بعمل جميع الفحوصات والتحاليل، واتضح أن الولد لا تظهر عليه أي علامات بإصابته بمرض ما، ولم تكن كهرباء المخ زائدة ولكن كانت في معدلها الطبيعي.

فقال لهم الطبيب: ليس به شيء، فنظروا لبعضهم البعض، ولأنهم لديهم قناعة بأن الجن يستطيع السيطرة على الإنسان فقد ظنوا بأن الولد عليه جن أو مسحور، ومن هنا بدأت رحلة العناء تأخذهم بعيداً عن المنطق، فذهبوا إلى شيخ لكي يخرج لهم الشياطين من الجسد ويعالج السحر وقال لهم بأن هذا الولد عليه جن عاشق وأنه مسحور، فطلب منهم المال وبعض الأمور ومنهم لا يطلب المال ولكن يكفيه أن الناس تقول عليه هذا رجل صالح وهذا رجل نادر وولي من أولياء الله الصالحين ولكن هو أبعد من هذا ولا يرتقي الي هذا المقام، ولأنهم مسبقا لديهم قناعات محفورة في العقل وتصديق عن جهل بهذه الأمور قد نفذوا كلام هذا الدجال فدفعوا المال أو أنساقوا خلف كلاماته وبدأوا في رحلة الظلام هذه..

فبدأ الولد يقنع نفسه ويعيش بهذه الأوهام وقد ربط كل شيء يحدث في حياته بهذا الأمر، فإذا نقص ماله فيدل أن الجن يؤثر عليه وإذا فقد صحته يقول السحر والجن ولا ينظر إلى ما يفعله من قلة نوم وطعام سيئ يتناوله ولا يفعل أي شيء في حياته إلا التركيز في هذا الأمر فبدأ يتقمص أكثر الدور

ويعيش فيه ويسمع أخباراً خاصه به، ويمكن أن يخيل له أنه قد رأى جنياً في غرفته أو أنه يسمع أصواتاً تحدثه بكلام غير مفهوم، وتبدأ هذه الأمور بالظهور على السطح وتسيطر عليه وعندما يقرأ هذا الدجال عليه القرآن تراه يصرخ ويحدث له شلل ويتغير صوته ولا يستطيع أحد السيطرة عليه، وهذا ليس لأن القرآن هو من يفعل ذلك وإنما القناعة هي من تفعل..

فلذلك قرروا أهل هذا الشاب أن يذهبوا به الي أخصائي نفسي وبالفعل قد وافق الشاب بعد عناء كبير في إقناعه علي هذا الأمر وذهب للأخصائي فجلس معه وشرح له كل ما يحدث معه فلم يحاول الأخصائي أن يقاطعه وتركه يكمل حديثه عن هذه الأمور الغريبة التي تحدث له، وبينما يحكي هذا الشاب عن هذه الأمور قال:

عندما استمع إلى القرآن أو ألمس المصحف تحدث لي هذه الأمور، وقال له الشيخ أو هذا **«الدجال»** فهو لا يسمى شيخ لأن الشيوخ مؤمنة ومتطهرة ولا تفعل هذه الأمور، قال له هذا الدجال عندما تمسك المصحف يتألم الجن الموجود بداخلك ويرفض سماع القرآن ويرفض اقترابك منه، وبعد أن إنتهى هذا الشاب من حديثه قال له الأخصائي أوك دعنا نرى كيف نعالج هذه الأمور بطريقة سحرية وبسيطة ولكن هذه الطريقة تتطلب منك أن تغمض عينك!

وبعد تردد من الولد ولم يعرف ما الذي يفعله هذا الأخصائي قام بغلق عينه، ثم قال له الأخصائي: أنا أعلم أنك تتألم وأن هذه الأشياء الموجودة بداخلك تسبب لك الألم وأنها ترفض أن تقترب أنت من ربك وأنها مصدر لكل الآلآم التي تعيشها بحياتك الآن، وبعد وقت من النقاش قد جعل هذه الأخصائي الولد يرتاح ويطمئن وبعد أن تأكد أن الولد قد أطمأن له..

فقام بأخذ كتاب علم نفس من على المكتب لديه واقترب من هذا الشاب وهو مغمض العينين ووضع هذا الكتاب على رأس هذا الشاب، وقال له أنا أضع الآن كتاب الله المصحف الشري....ف..

وقبل أن يكمل الأخصائي كلامه جاءت كل الأعراض التي كان يشعر بها الولد عندما يلمس المصحف وعندما يسمع كلام الله وتشنج وأصبح يصرخ بصوت عالٍ ويغير صوته ويقوم بعمل أشياء غريبة، وفي وسط ذهول من أهل الولد في هذا الأمر، قال الأخصائي بصوت عالٍ **«أنا لا أضع على رأسك مصحف وإنما هو كتاب عادي »** ليغطي على صوت الصراخ ليجعل الشاب يستمع له وينتبه معه ولكن لأن الولد يتقمص الدور بكفاءة ولديه معتقد سابق راسخ في عقله بأن من لديه مس أو سحر لن يستطيع الاستماع لكلام الله لأن القرآن يحرق

الجن والشياطين ويبطل السحر، فبدأ فورًا باستحضار كل هذه البرمجة عندما ظن أنه لمس كتاب الله، ولأن جسم الإنسان يأخذ الأوامر التلقائية من مخازن الذاكرة المرتبطة بحدث ما فيبدأ يتفاعل على الفور مع هذه البرمجة وترى لون الجسد يتغير أو تظهر علامات عليه، الظاهر أنها بدون سبب ولكن هذا غير صحيح، لأن الجسد هو انعكاس لحالتك النفسية فعند الخجل والخوف تجد الوجه يظهر أنه احمرّ أو اصفرّ أو يتعرق الجسد أو تحدث أمور آخرى، كذلك هذه الأمور تظهر بسبب أن الشخص يقتنع بحالة معينة وتترجم قناعاته إلى واقع يعيشه على الجسد.

ويمكنك البحث في هذا الموضوع بالطب النفسي عن الأمراض «**النفسجسمية** » أو الأمراض «**السيكوسوماتيكيه**» وسوف تتأكد بنفسك كيف يتفاعل الجسد مع الحالة النفسية، وكيف تظهر أمور علي الجسد بدون سبب عضوي لها وإنما مرتبطه بمرض نفسي معين.

نرجع مرة أخرى لنكمل حديثنا عن هذا الشاب، فهو ما زال يعيش حالة الربط، بين ما يعيشه ويراه وبين ما يؤمن به، فجاء هذا الولد بعد إقناعه أن يتوجه إلى أخصائي نفسي ليراه، وبعد رفض شديد من الولد وعدم اقتناعه بأن هذه الأمور التي ليس لها أي تفسير منطقي فإتضح أنه يمكن أن تكون خرافة

صنعها العقل فلم يضع الأخصائي كتاب الله على رأسه ولكن وضع كتاب علم نفس ومع صراخ شديد لهذا الشاب وبعد معاناة كبيره ومن شده دخول هذا الشاب في هذه الحاله لم يستمع الي كلام الأخصائي وهو يقول له هذا ليس كتاب الله هذا كتاب علم نفس وهو يشير له إلى الكتاب بيديه لكي ينتبه إليه وكرر هذا الكلام أكثر من مرة ثم قاااال له بصوووت عااالي أفتح عينيييييك يكفي صراااخ حتي انتبه الولد له في وسط ذهول واندهاش شديد من الولد وهو ينظر الي عينيه بقوة وقال له الشاب: **هل أنت تتحدث بجدية؟**

أقسم له الأخصائي وبمساعدة أهل الولد الذين رأوا بأعينهم هذا الأمر وبعد أن تكسرت كل الأصنام بداخل الولد وأصبحت كل القناعات في لحظة ركاماً وأنقاضاً وإنهدمت كل القواعد بداخله عن هذا الأمر، أخذ في البكاء بقوة ويضحك في نفس الوقت، ويقول يا لغبائي قد ظللت أعاني كل هذه الأيام بسبب هذه القناعه المسممه وقام باحتضان الأخصائي بقوة وهو يبكي ويشكر الله ـ تعالى ـ لأنه أظهر له الحق، في وسط هذه المشاعر الرائعة قال له الأخصائي: **هل تستطيع الآن أن تمسك كتاب الله؟**

تردد الولد في البداية ولكن قال له بقوة: نعم أستطيع ذلك، فأعطاه كتاب الله في يديه فقبله وشكر الله ـ تعالى ـ

على الهدايه فهذه التجربة واحدة ومثال واحد من ضمن مئات من الأمثلة وفي النهاية أحب أن أختم هذا الكلام بآية قرآنية.

قال الله ـ تعالى ـ:

«ألا بذكر الله تطمئن القلوب» (الرعد – ٢٨)

فكيف تخاف وأنت مع الله، إطمئن وثق أنه لن يستطيع أن يؤذيك أي شيء إلا إذا سمحت أنت له بذلك وتأكد أن عقلك هذا معجزه ويستطيع أن يفعل أشياء لا تتصورها فأنا أريدك أن تتبين وتتأمل وتتفكر كما أمرك الله تعالي وأن تتعلم دائماً كيف تستخدم هذا العقل وكيف تسخر لك كل ما في الكون بشكل إيجابي ورائع.

الفصل السادس

كيف تتعامل مع المشاكل الكبرى في حياتك؟

«البستان الجميل لا يخلو من الأفاعي»

كل شخص فينا يجب أن يمر ببعض المشاكل والعقبات في حياته، منها الكبير ومنها ما هو صغير وما دومت تتقدم في الحياة فسوف تقابل عقبات ومشاكل كبيرة في مسيرتك فقبل أن تسب وتلعن الظروف والمشاكل أريدك أن تفكر في الأمر من منظور مختلف، وهو أن هذه العقبات والمشاكل جاءت لك لتجعلك صلباً في مواجهة الحياة..

وتذكر أن من لا يخطئ لن يتعلم أبدًا فلا يوجد نجاح أو تعلم بدون الوقوع في بعض المشاكل، لكي نأخذ منها دروساً تنفعنا في مسيرتنا، لذلك قل مرحباً للمشاكل ولا ترفض وجودها، ولكن دائماً أنظر للحكمه في وجودها وحاول أن

تتعلم منها لتصبح أقوى في المستقبل وأريدك أن تثق تمام الثقة بأن من لم يخطئ أبداً فهو لم يفعل شيئًا إطلاقا فأريدك أن تعمل بكل ثقة وتجعل هذه العقبات والمشاكل حليفاً لك بدلاً من أن تتخذها عدواً لك..

وأنا أعلم جيداً أن من الممكن بل من المؤكد أن نواجه مشاكل كبرى لا نستطيع أن نتاقلم معها لأنها قد تؤثر على حياتنا وتعرقلنا وتؤلمنا بشدة وهذا لأننا لا نعرف الحلول الأكيدة للخروج منها، فلذلك نقع فريسة لهذه المشكلات ولكن لا أريدك أن تقلق، فلكل مشكلة أو عقبه يوجد حل، لذلك قمت بتجميع أكبر المشاكل التي قد تواجهك في حياتك ومعهم الحل، أضمن لك أنك ستضع بهم حداً لمعاناتك.

مشكلة الغضب

«من يستطيع أن يجعلك غاضباً فهو يستحوذ عليك»

من ضمن قوانين الله في الكون هو الإعتدال والسيطرة على الذات فمن لا يملك زمام أموره سوف تتحكم فيه كل القوانين وتعطيه ما يناله من السوء لذلك أهم شيء يجب أن يتحلى به الإنسان في حياته هي القيادة وبشكل خاص قيادة النفس، فالغضب هو شعور وتحول من الغيظ إلى الفعل..

دعني أوضح لك هذا من خلال قول الله ـ تعالى:ـ

«والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس»

(آل عمران - ١٣٤)

في هذه الآية لم يقل الله «والكاظمين الغضب» ولكن قال «والكاظمين الغيظ»

وما هو الفرق بين الغضب وبين الغيظ؟

«الغيظ» هو الشعور الذي يسبق الغضب وهذا الغيظ يحمل كل الصور والمشاعر السلبية وكل الأمور المزعجة فإذا لم تسيطر على هذا الغيظ وما يحمله فسوف يتحول إلى فعل فهذا الغيظ عندما يتحول إلى غضب هنا تقع كل المصائب والألام وستصل إلى الجنون المؤقت وهو الوقت الذي لا تشعر ولا تفكر في أي شيء إلا في رد الفعل في تلك اللحظة، لذلك قال الله - تعالي والكاظمين الغيظ فيجب أن تدرك كل هذه المشاعر والأفكار والصور قبل أن تتحول إلى فعل وهذا الفعل هو الغضب، فلذلك سوف أشرح لك وأعلمك كيف تفهم الغضب وتتعامل معه من خلال المرحلة التي تسبقه وتسمى الغيظ.

الغضب والسيطرة عليه، هل تتعرض لنوبات من الغضب الشديد؟

لماذا يحدث الغضب؟

هل ظنوا الناس عنك أنك عندما تغضب تقوم بعمل أشياء سيئة وتصرخ وتكسر في الأشياء من حولك وترهب الأخرين؟

هل تشعر أن الدم يغلي في عروقك فجأة وأنت في مكان مزدحم أو عندما تسمع أخباراً سيئة إلى حد ما أو حتى عندما تسمع شيئًا لا تود سماعه؟

هل تغضب لأبسط الأمور؟

هل قاموا بتشخصيك بالقولون العصبي؟

إذا كانت إجابتك بنعم، فإنك تحتاج للتوصل إلى طريقة للتحكم في غضبك قبل أن يسيطر على حياتك ويدمرك وتخسر فرصاً وأشياء كثيرة من حولك، إن التعامل مع الغضب المزمن قد يكون أمراً صعباً، لذلك فأنت بحاجة إلى تعلم بعض الإستراتيجيات لتهدئة نفسك في لحظات الغضب.

عند الغضب يحدث شيء من إثنين إما أن تشعر بأنك مظلوم أو تشعر بأنك مهدد..

عند الشعور بالظلم، إذا كان رأي من يتحدث معك مخالفاً لرأيك ويريد منك أن تتخلى عن فكره أنت تعتقد بها، أو إذا شعرت أن الشخص الذي أمامك لا يقدر مجهودك، أو إذا شعرت أن الشخص الذي أمامك قد قال شيئاً صحيحاً عنك وأنت تعرف بأن ما يقوله صحيح ولكنه أمر سي وليس إيجابياً

فتشعر بالخذلان والضيق الشديد لذكر هذا الشيء وأنت لم تكن تريد أن يشير أحد إلى هذا الشيء أياً كان هذا لشخص؟

الشعور بالتهديد، هذا يجعلك تريد الدفاع عن نفسك وعلي بقاؤك والحفاظ على كرامتك وحياتك أو أي شيء آخر يهددك أو هجوم مباشر عليك من أي أحد سواء بالفعل أو بالألفاظ .

قد ذكرت لك السببين الرئيسيين لحدوث حالة الغضب لكي تمتلك معرفة تمكنك فيما بعد بالتحكم بالأشياء التي تثير غضبك وتحاول أن تقيس الأمور بعقلك وليس بمشاعرك، والآن بعد أن عرفت المسببات للغضب ننتقل الآن سويا لتعلم السيطرة عليه في أصعب الأوقات.

السيطرة على الغضب

لكي تستطيع السيطرة على الغضب يجب أن تعرف وتتعامل مع الغضب على أنه أمر نفسي وجسدي معاً، وعندما تغضب يخضع جسدك إلى عملية كميائية تحفز رد الفعل «هجوم» أو «هروب» وبالنسبة للكثير من الناس سريعي الغضب ينتج الأمر عن رد الفعل الهجومي بسبب التفاعلات الكميائية والهرمونيه في المخ وتصبح في أعلى مستوياتها..

فيجب أن تكون حريصاً لأن الأمر لا يتوقف على ما تشعر به فقط ولكن الجسد له رد فعل سيئ جداً عند الغضب قد تندم عليه فيما بعد..

أولًا: السيطرة على الغضب

يجب أن تتعرف على المحفزات التي تؤدي إلى غضبك هذه المحفزات في الغالب ما تكون مرتبطة بمشاعر أو ذكريات سابقة أو شخص ما عندما تراه أو عندما يتحدث إليك يشعرك بالغضب فيجب أولًا أن تتعرف على هذه المحفزات جيدًا وتحاول أن تدرسها وتسأل نفسك لماذا أغضب عندما تتواجد هذه المحفزات؟ وفي الغالب سوف تستنتج من هذا السؤال بأن هذه الأمور ترتبط بشيء في عمق ذاتك ويجب عليك أن تغير مشاعرك تجاهها لكي لا تغضب مرة أخرى عند وجودها أو ظهورها علي السطح .

«مثال» نفترض أنه يوجد شخص ما يتم إثارة غضبه بأن يقول له شخص آخر بأنه فاشل فلماذا يغضب لهذه الدرجة من كلمة واحدة وهي فاشل؟

الأمر لا يتوقف عن الكلمة ذاتها ولكن يتوقف على المشاعر والأحداث المرتبطة بهذه الكلمة داخل عقله، عندما استمع لهذه الكلمة أثارت بداخله بركاناً من الغيظ لأنه في عمق ذاته يؤمن بأن هذه الكلمة بها جانب من الصواب فأريدك أن تتخيل أن شخصاً ما قال لك بأنك فاشل ولكن أنت عكس ذلك وناجح جداً وقد حققت أمور كثيرة تدل على النجاح في حياتك..

فهل ستكون هذه الكلمة لها أثر عليك؟

بالتأكيد لا لأنك تؤمن بأنك ناجح، فلن يستطيع أي أحد أن يثير غضبك من هذا الجانب لأنك تثق بأنك مسيطر على الأمر، لذلك أي شيء يغضبك يجب أن تعلم أنك إذا لم تسيطر عليه سوف يتحكم بك لذلك يجب أن تتعرف على الأشياء التي تثير غضبك وتتعرف عليها وتحاول إصلاحها أو الإبتعاد عنها، فإذا كان شخص يثير غضبك فإبتعد عنه وقل له بأن لا يفعل ما يغضبك أو تعلم أنت التحكم في المثيرات الداخلية التي تحدث بداخلك تجاه هذا الشخص بالتعرف عليها ومواجهاتها، فإذا فعلت ذلك مع أي شيء يقوم بإثارة غضبك أضمن لك بأنه لا يستطيع أي أحد أو أي شيء بأن يسيطر على مشاعرك ما دومت أنت المتحكم الوحيد له.

فإذا كان صياح مديرك في وجهك مثلاً هو أحد محفزاتك فيمكنك أن تتجنب هذا المحفز بالإبتعاد عن الشخص حينها أو إستئذانك للإنصراف من أمامه لبعض الوقت، كما يمكنك أن تطلب منه أن يتحدث معك بهدوء أكثر في المرة القادمة.

وأريدك أن تعيد صياغة المحفزات التي تستقبلها وإعادة السياق

وهذا معناه أن ترسم صورة أخرى غير الصورة التي تعودت عليها وقد تعرف أن صياح مديرك في وجهك مثلا هو

أحد محفزاتك ولا تربط بين صياح المدير لك في بيئة العمل وبين صياح والدك لك في البيت عندما كنت صغيراً، فأنت لست كما أنت فأنت كبرت الآن فلا تأخذها بهذه الصورة وغيّر صياغتها فورًا لكي تشعر بمزيد من الثقة وقِس على ذلك كل المحفزات التي تشعرك بالغضب.

الغضب ليس وليد اللحظة ولكن له مؤشرات تراكمية حتى وإن كانت سريعة جداً، الغضب له قياس على حسب تواجد الشيء الذي يثير غضبك وحجمه بداخلك فيجب أن تشعر وتدرك عندما يتصاعد رد فعلك وكن واعياً لذلك، فإذا شعرت أن أعراض غضبك تتصاعد وتبدأ وكأنك تنتقل من كونك متضايقًا قليلا إلى أن تصبح غاضباً فعلا فاترك المكان أو الموقف الذي تتواجد فيه إذا أمكنك ذلك، لأنك إذا أستطعت أن تترك المكان وتنفرد بنفسك تستطيع حينها أن تستخدم طرقاً تساعدك على إعادة توجيه مشاعر الغضب وتجنب الانفجار.

يجب أن تغير السيناريو

إذا بدأت في فقد أعصابك فلتغير المكان فوراً الذي تتواجد به لأنه مشحون بنفس تردد طاقتك الداخلية، فإذا كنت في المنزل أو في مكان مغلق مثلا، فأخرج للتمشية في الهواء قليلا، الخلط بين الحدث وبين المكان، وعمل رابط بينهم

سوف يساعدك على الهدوء عندما تخرج من المكان الذي أنت فيه أو يمكنك التحرك إذا كنت غاضباً وأنت جالس فقم من مقعدك وإذا كنت تقف يمكنك التحرك في المكان، لكي لا تترسخ طاقتك في مكانها فتؤثر عليك.

وهذا ما علمنا إياه الرسول صلى الله عليه وسلم حيث قال:

« إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإذا ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع »

(فليضطجع معناها يستلقي).

المهم هو أن تتحرك من مكان المثير الذي يتسبب لك في حالة الغضب وهذا شرط أساسي للتحكم في الغضب والتحكم في مشاعرك بشكل جيد لأنه يسمح لك بوقت كافي للتفكير في الأمر وبدون تسرع.

قم بعمل هذا العمل البسيط سوف يغير من طبيعة شعورك.

قم بتحويل المشهد إلى مشهد مضحك!

ولأنك قد عرفت مسبقا بأن الغضب يعد رد فعل كميائي فإذا إستطعت تغيير هذه التفاعلات الكميائية فسوف تقوم بذلك بتحويل طاقة كمياء الغضب إلى إتجاه آخر بمنتهى السهولة فكيف تفعل ذلك؟

تستطيع أن تمنع نفسك من الإنفجار غاضباً إذا استطعت أن تجد شيئًا مضحكاً في الموقف أو أضحك نفسك على شيء آخر وهذا إذا إستطعت أن تفعله سوف تحول كمياء جسدك من الغضب إلى الراحة والهدوء، فكم شخص تعرفه أنت يفعل هذا؟!

بالتأكيد قد رأيت الكثير يفعل هذا وقد تكون أنت أيضاً قد فعلت هذه التقنية من قبل، ولكن إذا فعلت هذه التقنية بإستمرار فسوف تتحكم في نفسك بقوة في المواقف التي تسبب لك الغضب، خذ مثالا على هذا، تخيل أنك وجدت أحد إخوانك قام بسكب اللبن على سريرك الذي تنام عليه، فبكل تأكيد رد فعلك سيكون الغضب وبشدة وأي أحد فينا سيكون هذا رد فعله ولكن بدلا من أن تدخل موجة الغضب نفسها وتجعلها تؤثر عليك بشكل سلبي ولن تغير من الأمر شيئًا لأن بالفعل سريرك الآن مبلل بهذا اللبن، فأمامك حل من إثنين:-

«الأول» أن تسب وتغضب وتعاقب أخاك.. **«والثاني»** هو أنك تحول هذا الموقف إلى موقف مضحك عن طريق الخيال تتخيل أن أخاك عندما رأى أنه أخطأ لأنه سكب اللبن على سريرك وعرف أنك قد تعصب عليه قام علي الفور بإخراج لسانه ولحس هذا اللبن أو أنك أمسكت به وجعلته يجلس عليه حتى تبلل كل هذا في الخيال فهذا يقلل من حدة رد الفعل أيا

كان السيناريو الذي تتخيله سوف يؤثر على مشاعرك حاول أن تصنع للمواقف رد فعل مضحك سواء بأفعالك أو ألفاظك أو خيالك، فهذا سيخفف من حدة الغضب والألم بداخلك مما يسمح لك بالتعامل بشكل أفضل.. لا أعرف ما الذي يمكنك أن تتخيله في المواقف المختلفه في حياتك ولكنني أثق بأنك تستطيع عمل ذلك وهذه إحدى الطرق الرائعة التي أستخدمها أنا في حياتي ولا أسمح لأي شخص أو حدث أن يقرر أو يجعلني أشعر بالغضب فأحاول قدر الإمكان التقليل من حدة هذا الغضب.

لاحظ رد فعلك ومشاعرك عند الغضب

الغضب مختلف من شخص لآخر، يوجد في عقلك ملف يسمى الغضب ومتواجد بداخلك هذا الملف، وكل ردود الفعل المباشرة التي تقوم بها تلقائياً بمجرد الشعور بالغضب من الممكن أن يكون رد فعلك الصراخ أو الهجوم لفظياً أو جسدياً أو تكسير شيء ما أو كتمان وكبت الغضب حتى يصل إلى أعلى المستويات فتقوم بعمل أشياء تندم عليها، أياً كان ما ستقوم بفعله فهو مخزن داخل عقلك ولكي تغير ردود الأفعال هذه عند الغضب أو تغير هذه النتائج يجب أن تغير أولاً من البرمجة المخزنة بداخلك ولكي تفعل ذلك يجب عليك أن تلاحظ

ردود فعلك على مستوى المشاعر أولاً، وهذه المشاعر تتعلق بحالآتك المختلفه أثناء الغضب قبل أن تفقد أعصابك...

وبعض المشاعر التي تصاحب نوبات الغضب هي:-

الضيق - الحزن - الشعور بالذنب - الإزدراء - القلق - الدفاع عن النفس

فيجب أن تراقب حالتك العاطفية عندما تغضب، هل تحمل أياً من هذه المشاعر أم لا، فإذا كانت تحمل أياً منهم فيجب فوراً تغيير هذه الحالة وتستطيع عمل ذلك بأن تغير حالتك العاطفية، إشغل نفسك في شيء بعيد عن الحدث أو بعيد عن حالتك العاطفية في هذه اللحظة أو إذهب إلى مكان آخر، كل الأشياء التي ذكرتها لك في السابق قم بتطبيقها سوف تشعر بمزيد من الثقه والتحكم في نوبات الغضب السلبيه.

مثل ما تحدثنا الآن عن الإنتباه لمشاعرك عند الغضب يجب أيضاً أن تنتبه لجسدك عند الغضب لأنك قد تكون غير مدرك لهذا الأمر فيتحول إلى إنفجار قبل أن تدرك أن جسدك يعطيك رسائل تنبيهيه تدل على أنك غاضب..

فإذا وجدت نفسك تفعل هذه الأشياء التي سوف أذكرها لك الآن فأعلم أنك غاضب:-

«تشنج في العضلات ـ الصداع وألم المعدة ـ زيادة نبضات القلب ـ التعرق المفاجئ ـ الرعشة المفاجئة ـ الشعور بالدوخة ـ الضغط على الفكين ـ تورم الشفتين»

فإذا أدركت هذه الأمور ورأيتها على جسدك يجب فوراً أن تتخذ إحتياطات الأمان التاليه:ـ

خذ شهيقًا بقوة من الأنف وإكتم النَفس وقم بالعدَ حتى خمسة، أخرج الزفير ببطء شديد وكرر العملية هذه عدة مرات، هذا التنفس يساعد في وصول الأكسجين إلى الدماغ ويشعرك بالهدوء والراحة، وإستعذ بالله من الشيطان الرجيم.

قال الله ـ تعالى ـ:

«وإما ينزغنك من الشيطان نزغ فاستعذ بالله»

(الأعراف ـ ٢٠٠)

يجب أيضا أن تتعلم فنون التأمل ومارسه بشكل يومي لكي تستطيع السيطرة على الغضب، التأمل يساعدك على التحكم في مشاعرك وأحاسيسك ويعيد الأفكار الموجودة في عقلك ويبني لك برمجة جديدة بخلاف الإستفادة الجسدية كإعتدال ضغط الدم والحفاظ على صحة القلب والشرايين وتنشيط خلايا الدماغ لتعمل بكفاءة عالية، مارس التأمل على الأقل مرتين يومياً في كل مرة عشرة دقائق، سوف تشعر بفرق كبير جداً في أقل من شهر.

كيف تمارس التأمل؟

إجلس في مكان هادئ بدون ضوضاء أو وسائل إتصال والبس ملابس مريحة وخذ وضعية جسد مريحة في الجلوس أو تمدد على السرير ثم أغمض عينيك وخذ شهيقاً بقوة من الأنف وإكتم خمسة عدات ثم أخرج الزفير من الفم ببطء وكرر هذه العملية حتى تشعر أن جسدك بدأ بالإسترخاء والراحة وأعصابك أصبحت مسترخية وجفون عينك مسترخية، ثم ركز على تنفسك بدون أن تتدخل فيه، فقط كن مراقباً له ولا تحاول السيطرة عليه وبعد دقيقتين من هذا التركيز سوف تشعر أن جسدك إرتاح وإسترخى لدرجة أنك قد لا تشعر بوجوده فعندما تصل إلى هذه المرحلة إجعل تركيزك على تنفسك، فسوف تلاحظ أن أفكارك هدأت وتركيزك أصبح عالياً والسعادة قد بدأت تشعر بها في روحك فإفتح عينيك .

وكرر هذا التمرين يومياً فسوف تشعر بالروعة في كل جوانب حياتك بعد ممارستك لهذا التأمل البسيط وهذا بالتأكيد لا يغني أبداً عن الصلاة ولكن ليس صلاة الجسد فقط ولكن صلاة القلب والخشوع، إفعل هذا وأضمن لك أنه لن يستطيع أي أحد أو أي شيء يسيطر عليك ويجعلك تغضب بعد الآن.

نصائح أخيرة

أترك المكان مباشرة عندما تدرك أنك بدأت تسمح للغضب أن يتحول إلى نوبة إنفجارية تسودها العنف.

عندما تكون في نوبة الغضب خذ نفساً عميقا وحاول ألا تظهره وكن هادئاً فقط وحاول فهم وجهة نظر الآخر وفكر في الضغوطات التي تسببها لنفسك، هل تستمتع بهذا الشعور؟ إن لم تكن إجابتك بنعم فغير تصرفك فوراً .

يجب أن تقر بأن الغضب يكون مبرراً أحيانًا، ويحتاج للتنفيس عنه، ولكن رغم ذلك عليك إدراك وجوده وإستخدم طرقًا مستمرة لفعل ذلك بدلاً من الإنفجار بوجه الآخرين.

راقب ما تقوله وما تفعله عند شعورك بالغضب فأنت لا تشعر دائماً بالشعور ذاته عندما تهدأ فإستغل الفرصة لذلك.

إن كنت سهل الغضب وصعب عليك التحكم في نفسك فأعثر على مكان هادئ بعيد عن الجميع، ويمكنك أن تصرخ في بطانية أو وسادة وتضربها أو أي طريقة أخرى والأهم أنك أن تكون بعيداً عن الآخرين لكي تأخذ راحتك، سيساعدك ذلك في تخفيف شعورك بالغضب.

ثانيا: مشكلة الضغوط النفسية والصدمات والألم النفسي

«لن تستطيع أن تمنع طيور الهم أن تحلق فوق رأسك ولكنك تستطيع أن تمنعها أن تعشش في رأسك»

داك إنجلياي

أنت في يدك كل زمام أمورك ولكنك تحتاج فقط خريطة لتوجه شراعك من خلالها، لذلك في السطور القادمة سوف أضعك على طريق السعادة والروعة في الحياة فسوف أعلمك كيف تدير حياتك بالشكل الصحيح أياً كان ما تعاني منه الآن كن على يقين أن لكل ليلَ نهاراً وأمل الغد قريب.

هل حقاً ما يتواجد بداخلك هو شعور حقيقي للألم النفسي أو الإحباط أو الخوف والقلق والإكتئاب والحزن الشديد؟

هل حقاً تشعر بذلك لأنك عانيت كل هذه اللحظات والأيام والسنين أم أعجبت بتمثيلك دور الضحية ودور المظلوم،

هل أنت تعيش الحياة بالشكوى الدائمة؟

هل فعلا أنت تصدق نفسك، هل تؤمن بها؟

هل هناك شخص عزيز عليك؟

بالتأكيد ستقول نعم ولكن هل هذا الشخص أغلى منك أنت؟

بكل تأكيد ستقول لا لأنه لا يوجد شخص أغلى منك حتى أمك، وإذا قلت إنه أغلى منك فعفواً يا عزيزي، فإذا كان حقاً هذا الشخص أغلى منك لخلق الله منك شخصًا آخر يعيش بداخلك ولكن الله ـ سبحانه وتعالى ـ خلقك فسواك فعدلك، وبمجرد خروجك في هذه الحياة وبعد أن تم قطع الرابط بينك وبين أمك وهو **«الحبل السري»** فأنت أصبحت وحيداً وأصبحت حراً لا تتقيد بأحد حتى أمك وجعل الله لك راحتك في وجود الآخرين.

قال تعالى:ـ

«يريد الله بكم اليسر ولا يريد بكم العسر»

(البقره ـ ١٨٥)

لذلك حتما إذا كنت تعاني بداخلك من الحزن على فقدان أحدهم أو فقدت أي شيء عزيز عليك فأنت في إتجاه خاطئ، إذا كان هذا الحزن قد إمتلك حياتك وجعلها بالكامل أصبحت ظلاماً وتوقفت عند هذا الشيء فهنا تحديداً يجب أن تراجع نفسك .

«المؤمن القوي خير من المؤمن الضعيف»

من المؤكد أنك تتساءل الأن وتقول ماذا أفعل إذاً؟

بكل بساطة يمكنك تحويل طاقة الألم والحزن إلى طاقة سعادة وحب وهو أن تتقبل كل ما حدث وتعيش الحياة وما تبقى منها على أوامر الله وعلى قوانين التسخير في الحياة، قدم الصدقات للمحتاج وإبتسم في وجه من لا تعرفه وقدم الإمتنان لنفسك وللآخرين وتصالح مع ذاتك وقدم ما يتوجب عليك تقديمه في سبيل من تحب وإذا فقدت شخصاً عزيزاً عليك قدم له كل ما يساعده وكل ما يسعده فأنت بدلاً من أن تستسلم وتيأس.. يمكنك أن تواجه الحياة، ولا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس ولا دائم إلا وجه الله، وتذكر أنه لا يوجد على الإطلاق أسهل من الاستسلام ولا تندم على شيء، فكل شيء جاء ليجعلك أقوى.

ولكن أسمعك تقول: أنا خائف، أنا أشعر بالضعف، الدنيا كلها ظلام وضلال، أشعر بالبؤس لقد كبرت في العمر ولن أنجز شيئًا، لقد ضاعت أحلامي في سراب الأمنيات والأحلام، لقد خانني أعز ما لي وأقرب الناس لي، أنت لا تشعر بي أنت فقط تتحدث كلاماً نظرياً .

لا تخف على الإطلاق وأنظر ماذا يقول الله ـ تعالى ـ لك في هذه الآية:

«إذ يقول لصاحبه لا تحزن إن الله معنا فأنزل الله سكينته عليه وأيده بجنود لم تروها وجعل كلمة الذين كفروا السفلى وكلمة الله هي العليا والله عزيز حكيم»

(التوبه – ٤٠)

إذا قمت بوضع هذه القناعه بداخلك وآمنت أن الله معك فلا تخف ولا تحزن أبداً أياً كان شعورك الأن وأياً كان ما تعيشه، فهذا كله لا يساوي عند الله شيئاً فثق بكرم الله وقدرته.

الله المعين الله القوي الله المتين الله الحق الله الرزاق.

الله الوكيل حسبنا الله ونعمة الوكيل .

إذا كان الله معك فمن عليك وإذا كان عليك فمن معك؟

أظن أنك الآن في حالة أفضل من ذي قبل، هيا بنا ننطلق بالرحله سويا رحلة التغير الشامل والثقة بالله.

أول شيء يجب أن تبحث عن الأسباب الرئيسية التي تتسببت لك في الإزعاج وتسببت لك في الحزن والخوف ويجب عليك أن تحددها بدقة وليس فقط وصف المشكلة وصفا عاماً، لكن كن دقيقاً وسوف تستطيع تحديد الأسباب.

«مثال»

أنت تقول بأن هذا الشخص أهانك ولكن أي إهانة هي؟

وهل هذه الإهانة فعلياً تتواجد بك أم لا وهل هو يقصد هذه الإهانة أم لا وهل هذه الإهانة تسببت في مشكلة كبيرة في حياتك بشكل عام وتمس من هم حولك أم تمسك أنت بشكل خاص؟

هل هذه الإهانة فعلياً تستحق هذا الحزن والقلق والخوف الكبير الذي أعيشه أم أنني أتوهم ذلك؟

هل هذا الشخص غريب أم قريب؟

هل ظروف هذه الإهانة كانت مناسبة وتتوافق مع ما فعلته أنا؟ أو ما قلته أم أنني لم أرتكب أي خطأ؟

وهل هذه الإهانة يمكنني أن أتعلم منها شيئاً أم لا؟

هل من الأفضل الرد على هذه الإهانة أم السكوت أفضل أم أهرب أم أهجم؟ هل حقا أنا أستحق ذلك؟

إذا استطعت أن تطبق هذه النظرية على كل مشاكلك وأحزانك وكل شيء في حياتك، فسوف تحصل على معرفة كاملة عن طبيعة مشاعرك وطبيعة أفكارك وطبيعة حجم المشاكل حولك، إستخدم أيضاً هذه الطريقة عند الغضب وأيضاً قبل أن تتخذ أي قرار، وبعد أن حددت الأسباب قم بترتيبها واحدة تلو الأخرى ووظف مشاعرك واجعلها مرتبة قدر الإمكان واجعل كل شيء يأخذ حجمه الحقيقي وقم بالتأمل في أماكن ترتيبك لهذه الأشياء لكي تعطي الفرصة للأشياء المهمة

في حياتك بالظهور بدلاً من عشوائيتك في ترتيب مشاكلك وأحزانك ومشاعرك وأنصحك أن تقوم بترتيب هذه الأسئلة على الورق وقم بعمل مذكرة خاصة لكل مشاكلك.

إختر الوقت المناسب لراحة عقلك من وقت لآخر لأنك ترهق عقلك بالقلق والتوتر والمشاكل وكثرة المهام والصداع وتشعر بضعف في قراراتك الذهنية كتراجع قوة الذاكرة وسرعة البديهة والتركيز فيجب عليك تنظيم عمل العقل وإعطائه الوقت الكافي للراحة والهدوء ولكي تعطي لنفسك هذه المساحة من الراحة اتبع هذه الخطوات:ـ

الإمتنان

يجب أن تكون ممتنا لنفسك ولحياتك وأن تشعر بالإمتنان بكل النعم التي أعطاها الله لك فلا تقنط أبدًا من رحمة الله، سوف أقول لك شيئاً بسيطاً جداً ويجب أن تشكر الله على هذا الشيء في كل لحظة وإعلم أن الله ـ تعالى ـ لا يحتاج منك شكر ولكن هذا لأجل نفسك.

أنظر لهذه النعم

من الذي يقرأ هذا الكلام الآن وكيف يقرأ كيف يتم ترجمه الضوء ليصبح صورة؟

وكيف لعينيك أن تحدد الألوان وكيف ترمش آلاف المرات؟

وكيف تخرج مادة مائية لترطيب عينك لكي لا يحدث الجفاف؟

دعك من كل هذا وانظر إلى عقلك الآن كيف تفكر وكيف تحلل وكيف تستنتج الأشياء؟

اشكر الآن وإمتن لما معك فهذا أقل مما يمكن أن نذكره في كرمه وعزته وجلاله.

قال الله ـ تعالى ـ:

«ثم خلقنا النطفة علقة فخلقنا العلقة مضغة فخلقنا المضغة عظاما فكسونا العظام لحما ثم أنشأناه خلقا آخر فتبارك الله أحسن الخالقين» (المؤمنون – ١٤)

أريدك أن تنظر إلى النطفة من ماذا تتكون؟

فهي تكونت من لا شيء، بأمر من الله، يقول للشيء كن فيكون، فأشكر الله وأمتن إلى ما حولك ولا تطلب ما هو خارجك ولكن أنظر إلى كل شيء وسوف تجده بداخلك.

هل مازلت حتى الآن تقول لقد سئمت من الحياة وأنك ضيف ولا يوجد عندك شئ لتشكر من أجله؟ الآن لا تتردد واستغفر الله واشكر على النعم.

حب الذات

يجب أن تصاحب نفسك وتحبها وتمدحها وتكافئها بالهدايا ولا تجعل أي شيء يجعلك تكره نفسك وتذكر معجزات الله الموجودة بداخلك فهل يا ترى مازلت تكره نفسك التي خلقها الله لك؟

حب نفسك تحبك الناس قدّر نفسك يقدّرك الناس فكما ترى نفسك سوف يراك الناس، فإذا عرفت نفسك تأكد بأنك ستعرف الله.

من أهم الأسس لتحقيق حب الذات الإبتعاد عن أسلوب مقارنة النفس بالآخرين، بحيث يجب على الشخص السعي لتطوير ذاته وتنمية معرفته للحصول على نسخة أفضل من نفسه، وعدم النظر إلى الأشخاص الآخرين ومقارنتهم بالذات.

إعطاء النفس الأولوية

الأنانيه شيء سيئ بالطبع، ولكن بعض الأشخاص يميلون إلى إعطاء الآخرين أكثر مما ينبغي، بالطبع عند إعطاء الآخرين يحصل الشخص على الرّضا بسبب ردود الأفعال الجيدة، ولكن يجب عليه الإهتمام بالأحلام الشخصية والإحتياجات الخاصة وإعطاؤها الأولوية.

البحث عن الأفكار الإبداعية

قم بالبحث عن الأفكار الإبداعية غير التقليدية أو قم بتحويل الأفكار التقليدية إلى أفكار إبداعية بطريقتك الخاصة، إبحث عن فكرة تلهمك، تجعلك تستيقظ من النوم مسرعاً ومتشوق لإنجازها، ولا تنغمس في محيط اللوم والعيش في دور الضحية وقم بمتابعة أبرز الشخصيات الإيجابية والناجحة لتعطيك الإلهام الدائم للحياة.

تعلم أن تقول لا

قل لا وأرفض بشدة كل ما لا تحتاجه وكل ما يجعلك أضعف، وأرفض أي شيء يسحب طاقتك، وأرفض بشدة كل العادات السلبية والأشخاص السلبيين. وارفض كل شيء يجعلك تكره نفسك، ارفض فعلاً، ارفض كلمة، أرفض شخصاً، أرفض

مكاناً، أرفض أي شيء يعيق تقدمك، قل لا ويجب أن تقول لا بقوة، حان الوقت لتتحد مع ذاتك وتشعر بالقوة والتميز، كن خليفة القوي المتين.

كلام الناس

إجعل كلام الناس سيناريو لقصة جديدة تسمى النجاح، إجعل من كلام الناس سلاحاً لتعديل نفسك، إجعل كلام الناس السلبي مركزاً لقوتك، سوف أشرح لك الأن كيف تتعامل مع الأشخاص السلبيين والكلام السلبي.

كل ما عليك فعله هو أن تجاري الحديث معهم، فإذا قال لك مثلا: أنت غبي، لا تتعصب عليه، ولكن بهدوء قل له: كيف عرفت ذلك عني أريدك أن تثبت لي، ودعه يتحدث ويعبر عن ما بداخله، ثم قل له هذه وجهة نظرك وبالتأكيد أحترمها ولكن هذه الصفة أرى أنها غير موجودة لدي وإذا كانت حقاً متواجدة لدي كنت صارحتك بذلك، لأنني صريح مع نفسي وأعرفها جيداً، ولكن أنا أظن أن هذه المشكلة لديك أنت.

إستعمل هذه الطريقة وأضمن لك أنك سوف تسيطر على أي شخص يريد إحراجك يجب أن تجاري الحديث معهم ولا تكن صلب فتتكسر كن لين وذكي بنفس الوقت.

أنا شخصياً أستعمل هذه التقنية وتأتي بنتائج رهيبة جداً، كل ما عليك فعله هو أن تجربها وسيندم أي شخص أنه قال لك هذا الكلام.

تحرك ببطءٍ ولكن إستمر في التحرك

كن على علم أن أحب الأعمال إلى الله أدومها وإن قل، وهذا ما قاله لنا رسولنا الكريم ﷺ، بمعنى أن تستمر في فعل الشيء حتى وإن كان هذا الشيء صغيراً، ولكن إستمر وحتما سوف تصل في النهايه الي ما تريد وأسرع مما كنت تتخيل، المهم هو الإيمان والتقدم والإصرار، تحرك ببطء في الطريق الصحيح خيرمن التحرك بسرعة في الطريق الخطأ.

المساعدة

لا تجعل نفسك منعزلاً عن الآخرين ولا تنس دورك في تقديم المساعدة للآخرين حتى وإن كانوا أعداءك، يجب عليك دائماً أن تشعر بالرغبة في مساعدة الناس ولا تنس أن ما يمنعك أحياناً يكون بسبب كراهيتك لهذا الشخص أو غيرتك منه أو شعور دفين من الغضب، لا تجعل هذه المشاعر تسيطر عليك!

فقط ساعد كل الناس ولا تنتظر منهم مقابل وسوف يكافئك الله

قال رسول الله ﷺ:

«من يسّر على معسر، يسّر الله عليه في الدنيا والآخرة

آختيار شريك حياتك بعناية فائقة

يجب عليك إختيار مواصفات شريك حياتك بدقه وأن تجعل نفسك متسامحا معه ولا تعطِ ثقتك الكاملة لأي مخلوق، ولا تفرط في حبك فيه، ولا تقلل منه، إجعله حيادياً بين الإثنين، إختر الشخص الذي يحترمك ويقدرك ويكون حريصا على إسعادك، ويكون متشابهاً معك إلى حد ما، في الأفكار والطموح والأحلام أو مؤمن بها علي الأقل، وإذا كنت فعليا الأن في علاقة فإجعلها كلها لله وإجعل بينكم مودة ورحمة وإحترم الطرف الآخر وكن على يقين، بأن المحترم سوف يحترِمك، وإذا كان لا يحترِمك ويسيئ لك فيجب على الفور أن تتوقف وتراجع نفسك وتضع خِطط الإصلاح لهذه العلاقة.

همّ بالبحث عن الأسباب التي تؤدي إلى ذلك، وإذا كان الأمر زائداً عن حده لا تخف من أن تأخذ موقفا جدياً وحازماً، ولا تقل سوف أصبر لأجل أولادي أو لأجل كذا وكذا، فقط

كل ما عليك فعله هو أن تكون حكيماً وإجعل حياتك تسير وفق ما تريد ولا تجعل أي شيء يستنزف طاقتك لصالحه.

قال الله ـ تعالى ـ:

«ومن أحسن قولا ممن دعا إلى الله وعمل صالحا وقال إنني من المسلمين ولا تستوي الحسنة ولا السيئة ادفع بالتي هي أحسن فإذا الذي بينك وبينه عداوة كأنه ولي حميم وما يلقاها إلا الذين صبروا وما يلقاها إلا ذو حظ عظيم» (فصلت ـ ١٤)

هذا كلام الله لك وكن حكيماً دائمًا، وإجعل علاقتك بالله متوازنه وإجعلها مستمره وإجعل لنفسك أوقاتاً روحانية وإدع الله كثيراً وتقرب منه واتلُ آياته وإختلِ بنفسك بالتسبيح والشكر والتأمل في كلام الله، إهرب من كل الدنيا وكن معه وإن حاولت الهرب من الله سوف تهرب إليه، فلا مفر منه إلا إليه، أسجد وإقترب، سبح الله، ليطمئن قلبك **«ألا بذكر الله تطمئن القلوب»**

مارس الرياضة وابذل جهداً

إبذل جهداً في تطوير صورتك الذاتيه ومارس التمارين الرياضية الخفيفة لكي تصبح نشيط ويكون لديك حماس لإنجاز المهام بشكل سريع، ولكي تصل إلى ما تريد بسهولة ولا

تنس أن العقل السليم في الجسم السليم، ولكي تحافظ على توازنك في الحياة بشكل دائم.

وخطط دائماً لإسعاد نفسك، وإبحث عن ما يفيدك دائماً، وكن لنفسك صديقا، هي التي ستبقى معك للنهاية عندما يتخلى عنك الجميع.

تنظيم الوقت

يجب عليك أن تنظم وقتك وأن تضع أولويات ليومك مثل:

وقت النوم، ووقت الأكل، ووقت العمل، ووقت الاستحمام أيضاً، ووقت المذاكرة، والاستمتاع، ووقت لتهيئة نفسك والجلوس في وضع مريح لك، وقم بالحديث مع نفسك عن مستقبلك، لا تنس، هذا الأمر مهم جداً وإذا كنت تريد تنظيم وقتك بشكل صحيح فأحضر ورقه وقلماً وأكتب الأشياء غير المهمة عندك وحاول إصلاحها وقم بوضع خطة لإصلاحها بوقت محدد.

«مثال»

إذا كنت تتعصب كثيراً خصص لنفسك ساعه يومياً تبحث فيها عن تطوير هذا الأمر، إذا كنت ضعيف الذاكرة خصص وقتاً للتمارين التي ترفع من قوة الذاكرة، إذا كنت ضعيف الثقة بالنفس خصص وقتاً أيضاً لتتعلم شيء يزيدك ثقة، المهم هو أن لا تضيع وقتك، لأن الوقت الفارغ إذا لم تستغله بالشكل الجيد فسوف ينعكس عليك بشكل سلبي، وقد يسبب لك الإكتئاب إن لم تحافظ عليه. **«الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك»**

نصائح لتقليل الضغط النفسي لديك

كن صادقا بشأن مشاعرك، لا تخفِ مشاعرك ولا تكبتها كي لا تزداد، لا تخش البكاء لأنه سيساعدك على تقليل التوتر والضغوط المتراكمة على صدرك.

ركز على فعل شيء ما أردت فعله من قبل ولكنك قمت بتأجيله.

مارس الرياضة أو أمضغ علكة للشعور بالهدوء والتخلص من الطاقة السلبية المتراكمة بداخلك على مدار اليوم.

فكر دائماً في الجانب الإيجابي في كل شيء في حياتك.

لا تهرب من مشاكلك بإستمرار لأنه في بعض الحالات يجب أن تستشير طبيبك وتطلب مساعدته.

لا تبعد أحبابك من حولك.

خطط لعمل شيء ما في المستقبل، تخيل وتتطلع القيام بشيء ما تحبه فيما بعد كي تقلل من الضغوط التي تعاني منها حالياً .

توقف عن إنتقاص نفسك ولا تقارنها بالآخرين وتذكر أنك مميز.

تقبل أخطاءك السعي الدائم للكمال قد يؤدي للشعور بأن أرتكابك للأخطاء هو نهاية العالم لا تجلد ذاتك لأنك أرتكبت خطأ ما ولكن يجب أن تتعلم منه ولا تكرره مرة أخرى، كل بني آدم خطاء وخير الخطائين التوابون.

أعثر على هواياتك والأشياء المحببة إلى قلبك وقم بعملها وإستمتع.

كن حريص علي تواجد هذه الأمور في حياتك ستنعم بالراحه النفسيه والراحه في الحياه بشكل عام.

الفصل السابع

قوانين كونية إذا إستخدمتها
بشكل صحيح ستنعم بحياة مذهلة ورائعة

كما ذكرت سابقا أن الله ـ تعالى ـ وضع قوانين ثابتة في هذا الكون، خلق كل شيء ووضع له قدره

«إن كل شيء خلقناه بقدر» (القمر – ٤٩)

فهذه القوانين تسير علينا جميعا شئنا أم أبينا، ولذلك مهم جداً أن تتعرف على بعض هذه القوانين، وتستخدمها في حياتك بشكل صحيح لكي تنعم بالحياة وتعيش جنة النعيم في الدنيا قبل الآخره وإذا لم تستخدم هذه القوانين بالشكل الصحيح فسوف تعاني وتتعب في الحياة، وجميعنا نعرف أن الشخص الذي لا يستطيع السباحه لا يمكنه أن ينزل في بحر عميق لأنه

حتماً سيغرق لأنه لا يعرف ولا يستخدم قانون السباحة، وإذا اقتربت من النار ولمستها ستحرقك فيجب أن تعرف أن هذه القوانين ثابته وتتعامل بحيادية فلن تفرق بين من يعرفها وبين من لا يعرفها إلا بالتعامل معها بالشكل السليم، لذلك هيا بنا لنتعرف على بعض القوانين الكونية الثابتة وكيفية التعامل معها والحذر منها أيضاً لكي تعيش بسعادة وسلام.

قانون التطابق

«ما هو بالداخل كما هو بالخارج»

ما يتواجد في داخلك يتواجد مثله بالخارج، فمقدار الكره الموجود في داخلك سوف تتعرض له بالخارج فكلما إزدادت الكراهية بداخلك إزدادت أيضًا في المحيط الذي يحيط بك، في عالمك الخارجي، تستطيع أن تقول بأن حياتك هي إنعكاس لما بداخلك، بمقدار الكراهيه أو مقدار الحب أو النجاحات أو الظلم والخوف بداخلك، فسوف ينعكس كل هذا إلى حياتك، فإذا أردت أن تحدث تغيراً في واقعك وفي حياتك يجب أولاً أن تغير ما يتواجد في الداخل، فمعنى هذا الكلام إذا لم يعجبك ما يتواجد في الخارج لا تتعب نفسك في تغيره من الخارج ولكن انظر إلى الداخل، كأنك تنظر في المرآة وإذا لم يعجبك شيء في جسدك مثلا..

ثم تريد تغيير هذا الشئ فتحاول أن تمسح المرآة بيدك وتحاول أن تغير صورتك المنعكسه فيها وتنسى أن تغير نفسك

أنت فلا تحاول أن تغير انعكاسك ولكن غيّر الصورة الأصلية الموجودة بداخلك.

مثال آخر أكثر واقعية:ـ أنت تشعر بعدم الثقة بالنفس، فهذا الأمر يؤثر في علاقاتك الإجتماعية ويؤثر في العمل ومع الأصدقاء وتشعر أن أصدقاءك لا يعطونك أهميه ولا يأخذونك على محمل الجد ودائماً يشعرونك بأنك أقل منهم أو مديرك في العمل لا يثق بك ولا يطلب منك أن تقوم بعمل مفاوضات مع العملاء، لأنه يعرف مسبقا أنك لا تثق بنفسك فهل إذا أردت التغيير تقوم بتغيير أصدقائك وتقول بأنهم سيئون ويتعاملون معي بمعاملة سيئة وأن مديرك يكرهك ولا يحب لك الخير، أم تحاول أن تغير من نفسك أنت أولاً وتتعلم الثقة بالنفس التي بدورها سوف تتطابق مع العالم الخارجي وسيعاملونك بكل ثقة وإحترام.

فيجب أن تعرف جيداً أن كل ما يتواجد بداخلك سوف تجد ما يتطابق معه بالخارج، فإبحث عن ما يعيق تقدمك وقم بتغييره فوراً، ومن الآن لا تنتظر أن تأتي قوة خارجيه لتغير حياتك ولا تنتظر شيئا من الخارج، لا تقل أنا في إنتظار الفرصة ولكن إصنعها أنت بنفسك وكن أنت التغير الذي تريد أن يحدث في العالم، **«وبقانون التطابق»**

سوف تعرف جيداً معنى قول الله ـ تعالى:ـ

«كل نفس بما كسب رهينة» (المدثر - ٣٨)

فأنت رهين بما كسبت سوف يتتطابق كل ما تفعله مع النتيجه التي ستصل إليها بهذا الفعل أياً كان، فكن يقظاً وإبدأ من الآن في ترتيب أوراقك وترتيب حياتك وإستخدم هذا القانون في تغيير حياتك للأفضل بدلا من الإنسياق خلف نتائجه بشكل غير واعٍ، تذكر دائماً أن واقعك من صنع يديك.

«تمرين»

قم بعمل هذا التمرين يومياً سوف يجعلك تستخدم قانون التطابق بالشكل الصحيح،

أنظر إلى أية مشكلة في حياتك أياً كانت سواء مشكلة عاطفيه أو ماليه أو أسريه أو مشكله بالعمل، وقل هل هذه المشكله يوجد لها تتطابق في داخلي أم لا؟

مثلا أنت مديون بالمال والحالة صعبة معك من هذا الجانب، فابحث الآن عن تتطابق هذا الشيء بداخلك.

هل ترى الآن بأنك فقير؟

هل ترى من يملكون المال والأغنياء لصوصاً؟

هل ترى أن مسؤوليتك أكبر منك وأنك لا تستطيع توفير المال لسد هذه الإحتياجات؟

هل ترى بأن المال صعب الحصول عليه؟

فإذا كانت إجابتك بنعم أو أغلبها فهذا إنعكاس وتتطابق لحالة الفقر الذي تعيشه فأنت قد جذبت لك هذا الدَين بسبب فهمك الخاطئ عن المال والغنى، كما ذكرت في الفصول السابقة بأن الغنىَ يأتي بالداخل أولاً وهو شعور عميق بالإيمان بأنك تستحق، فلا تحاول أن تقلل من هذه القيمة لأنها ستنعكس وتنطبق في حياتك.

قانون الروابط

هذا القانون مهم جداً وهومن القوانين الأساسية التي نعيش بها، فبهذا القانون يمكنك أن تشم رائحه معينه فتذكرك بشخص ما أو مكان أو تاريخ أو ذكرى، وبهذا القانون نتعلم كل شيء بسهولة ويسر، فمعنى الروابط هي الأشياء التي تربط بين شيء وشيء آخر، فالإنسان كل شيء فيه وكل شيء يفعله عبارة عن روابط، فأنت تربط بين المال وبين الرفاهية وبين الزواج والإنجاب أو بين الجوع والطعام، وكل شيء مرتبط بشيء آخر لكي تكتمل صورة الحياة الواقعية التي نعيشها، فهذا القانون مثل باقي القوانين حيادي سوف يعطيك بنفس الطريقة التي تستخدمه فيها، هيا بنا لنطرح بعض الأمثلة لهذا القانون.

«مثلاً»

شخص يدخن السجائر فسوف تنظر له من منظور قانون الروابط، عندما بدأ هذا االشخص التدخين لأول مرة قد أمسك

السيجاره بطريقة غير محترفه بين إصبع السبابه والإبهام وقبل أن يضعها على فمه جاءت في ذهنه كل الروابط السابقة مثل أن الشخص المدخن بطل وجنتل مان وأنه أصبح رجلًا أو يريد أن يثبت للأخرين أنه أصبح يتحمل مسؤوليه نفسه وخلافه من كل هذه الروابط، ثم بدأ في وضع السيجارة على فمه وبدأ يسحب الدخان ويدخله إلى رئتيه، فماذا كان رد فعل الجسد؟

كان رد فعل الجسم دفاعياً فبدأت الرئة في التقلص ورفضت هذا الدخان الضار فبدأ الشخص بالسعال وبشدة حتى احمرّ وجهه وقام بتكرار العملية مرة أخرى ولكن هذه المرة سيعتبرها الجسم رابطاً وفعل مقصود فيبدأ في استقبالها بأقل حديه من المرة السابقة وبعد المرة الثانيه وبعد المرة الثالثه والرابعه والخامسه تقل حدية رفض الجسد لها لأنها أصبحت رابطاً متكرراً بينها وبين الجسم فأصبحت السيجارة مألوفه لدى الجسم فبعد عدة مرات أخرى سوف تتحول هذه الروابط إلى عادة فيصبح الشخص متكيفه معها ويدمنها بعملية التكرار والروابط، فبعد أن يدمن التدخين ويشعر بالأذي منه فيبدأ بالبحث عن طريقة ووسيلة للإقلاع عنه وبالفعل يحاول مرة وإثنين وثلاثه ولكنه لا يستطيع أن يقلع عنها، هل تعرف لماذا؟

لأنه صنع بهذه السيجاره روابط في كل شيء يقوم به، يدخن بعد تناول الطعام ويدخن عند تناول الشاي أو القهوة

ويدخن عند الغضب ويدخن عند الشعور بالسعادة ويدخن وهو يعمل وهو يقود السيارة، فكل هذه الأمور أصبحت روابط، فمن المستحيل أن يقوم بالإقلاع عنها إلا بعد التخلص من هذه الروابط وقطعها أولاً فعندما يحاول الإقلاع عنها، يجد أنه بعد تناوله الطعام يحتاج إلى التدخين فيحاول أن يسيطر على أحاسيسه في تلك اللحظه، فتبدأ الروابط تلح عليه وتذكره بأن الطعام ليس له طعم وينقصه شيء إذا لم يدخن بعده سيجاره، فيبدأ الشخص يشعر بالغضب لأنه الآن قطع هذا الرابط ولم يشرب سيجارة وقد يشعر بصداع وضيق شديد لأنه يشعربالنقص وأنه يجب أن يدخن سيجارة الآن، فأمامه حل من إثنين إما أن يقطع الرابط للأبد أو يعيد توصيله مرة أخرى، وهذا يتوقف على قوة إرادته وتحكمه في هذا الرابط لذلك ينصح الأطباء بالإقلاع عن التدخين تدريجياً لأن في هذه الحاله أنت تقطع كل الروابط التي صنعتها على مدار سنوات أو شهور في أيام قليله، فالأمر مجهد جداً ولكنه يحتاج شخصاً واعياً وصادقاً وقوياً.

مثال آخر مهم لكي تفهم هذا القانون بالشكل الأعمق:-

نفترض أن لك صديقاً عزيزاً عليك وتعرفه منذ زمن بعيد وبينكم ذكريات رائعه وتحترمون بعضكم البعض وتوجد أماكن رائعه جمعتكم سوياً فهذه الأشياء الرائعه هي روابط تربط بين

الإحساس والآخر والمكان والآخر والقيمة والآخري، ولكن في آخر تجربه بينكم قام هذا الشخص بعمل سلوك سيئ جدا لك، فما الذي سيحدث هنا؟

سوف يحدث قطع في الرابط بينكم وهذا القطع يؤثر على العلاقه بينكم ومخ الإنسان يبني على آخر تجربة وآخر تجربة بينكم هي تجربة سيئه، فعقلك سوف يقوم بعمل إلغاء وتعميم سيلغي عقلك كل الأشياء الإيجابية بينكم لأن هذا الشخص قطع الرابط الإيجابي بهذا السلوك ويبدأ العقل في تعميم كل الأمور السلبية التي تشبه السلوك الذي فعله بك هذا الشخص، إذاً ستعمل الروابط هنا بشكل سلبي وسوف تربط لك كل الأحداث السلبيه ببعضها لتجعلك تلغي الروابط السابقه الإيجابيه بينكم وهذا يحدث فقط عندما تكون أنت غير واعٍ لقانون الروابط، فهو سيعمل ضدك ويربط لك كل ما يضايقك من هذا الشخص ببعضه، فإذا لم تدرك وجود هذا القانون وتدرك كيف يعمل سوف يجعلك تخسر هذا الشخص للأبد لأنه سيقوم ببناء روابط سلبيه جديده وفق ما تشعر به وبما تفكر تجاه هذا الشخص، فكم مرة خسرت شخصاً عزيزاً عليك لسلوك أو موقف واحد ونسيت كل الأمور الجيده الذي فعلها لك، هذا يسمى عدم إدراكك لأهمية الروابط في حياتك، فكل شعور تشعر به الآن مرتبط بشعور آخر يشبهه وكل فعل تكرهه

يوجد فعل آخر يتم ربطه مع هذا الفعل الذي تكرهه، وكل عادة سلبية أو إيجابية تكونت لديك من خلال الروابط فمن اليوم يجب أن تستخدم قانون الروابط بالشكل الصحيح.

«تمرين»

من اليوم قم بعمل روابط جديدة واخلق أحداثاً جديدة عكس كل الأشياء السلبيه التي تحدث معك، مثلا، إذا كنت متضايقاً من شخص ما قم بتذكر الصفات والأشياء الإيجابيه الذي فعلها لك وقم بتذكر الأشياء الرائعه بينكم، وبهذا أنت تقوم ببناء روابط جديده ستغير شعورك تمامه وأفعالك تجاه هذا الشخص أو تجاه أي شيء آخر في حياتك يسير معك بشكل سلبي، قانون الروابط هو طريقك نحو حياة أفضل.

قانون النمو

قانون بسيط جداً ونحن نفهمه في الطبيعه من حولنا ولكن هناك جوانب من حياتنا لا نفهم فيها كيف يعمل هذا القانون لذا نعاني كثيرًا..

مثلاً، المزارع يضع البذرة في الأرض ويقوم بالإعتناء بها ويثق بأن هذه البذره سوف تنبت ولكن تحتاج للوقت والإعتناء، ومع الوقت تنبت هذه البذره وتصبح نبته ومع الإعتناء بها ومع الوقت تصبح شجرة كبيره تطرح ثماراً فيجمعها هذا المزارع.

حتى مع أولادنا نعرف بأن الطفل سوف يقضي ٩ أشهرفي بطن أمه، ثم يخرج للعالم ثم تعتني به تقريبا لمدة ٢٠ سنة تعلمه وتضع له قواعد حياته ثم تعتمد عليه، فيما بعد فهذا القانون نفهمه في كل شيء حولنا، الطبيعة مبنيه على قانون النمو ولكن للأسف لا نفهم هذا في أنفسنا ولا في بناء حياتنا الخاصه أو مشاريعنا أو في المال الخاص بنا أو حتى في تطوير ذاتنا للأفضل وحينما يتعلق الأمر بتطوير الذات البعض يتراجع ويشعر بكسل شديد ويرغب في عدم الإستمرار ويضع

مبررات كثيره لكي لا يغير شيئاً في نفسه أو يتعلم شيئاً جديداً، ولذلك دائمًا يفشل في تغيير عاداته السلبيه ويعيش معها وينمو بها في إتجاه سلبي، فقانون النمو سوف يسري عليه سواء كان واعياً لهذا أم لا، ولأن قانون النمو يسري على كل شيء في الكون فسوف تتفاجأ بأنك كبرت في العمر وما زلت لم تفعل شيئاً، ولن تنمو من جانب المال أو الأسره أو العمل أو حتي في الجانب الروحاني مع الله ـ سبحانه وتعالى ـ أو النمو في الثقافة والمعرفة فكل هذا لن يتغير لأنك مازلت لم تفهم هذا القانون.

«مثلا»

الشخص الذي يريد أن يتغلب على الخجل وعدم الثقة بالنفس فتعطيه خطه معينه لكي يسير عليها ليتغلب على هذه المشكلة فترى أنه يطبق فقط لمدة يوم أو أسبوع ويتوقف وينتظر التغير أو يتوقع بأن هذا سيتم من تلقاء نفسه فهذا لن يحدث أبدًا لأنك تخالف «**قانون النمو**» فكل شيء يجب أن يأخذ وقته لكي يظهر ويتأكد لي ولك ولكن أنت لا ترى هذا في نفسك وأنت تستعمل القانون العكسي، وهو» **قانون التسرع**» فأنت تريد كل شيء يحدث سريعاً وإذا لم تحصل على نتيجة سريعة تتوقف وتلوم الناس وتلوم البلد وتلوم أهلك

ومن الممكن أن تلوم الفعل نفسه وتظن أن الشيء الذي تقوم بعمله ليس فعالاً ولكن هذا غير صحيح، فالمشكلة من عندك أنت، المشكلة تكمن في إستعمالك لقانون النمو بشكل خاطئ، قانون النمو يحتاج صبراً و إجتهاداً ويجب أن تعود نفسك على الإستمرار في العمل وحتماً سوف تصل إلى النتيجة التي تريد ولكن تحتاج بعض الوقت لكي تنمو فقط بشكل طبيعي، وقد ترى حولك الأشخاص الذين يتحايلون على هذا القانون ويريدون التدخل في قانون النمو ليقوموا بعمل عملية إسراع القانون ليحصلوا على النتائج قبل الوقت الطبيعي لها ...

فيقوموا بإعطاء الهرمونات للنباتات والحيوانات والطيور وغيرها لكي تكبر سريعا، ويزداد الإنتاج سريعاً وترى أن هذا الأمر يعمل ولكن ما هي العواقب السلبيه على هذا الفعل؟

سوف تصبح هذه النباتات غير صالحة وبها مواد ضارة تضر بصحة البشر فهذا تحايل على قانون ثابت وترى شخصاً يريد أن تكبر عضلاته سريعا فيأخذ منشطات لكي تكبر العضله ولكنه يتسبب في فشل الكبد أو الموت والأضرار الكثيرة هذه لأنه يتحايل على قانون النمو، فيجب أن تعطي كل شيء حقه في النمو لكي يعطيك كل ما تريد بشكل صحيح وصحي.

قانون الهدم

رأي «أحمد الشقيري» مقدم برنامج خواطر في قانون
الهدم كما أن البناء يحتاج وقتاً في المقابل تجد أن الهدم يحدث في لحظة، البناء الذي نظل نبني فيها ثلاثين يوماً يمكن أن يتم هدمه في لحظة واحدة وهذا أيضاً قانون كوني، الله ـ سبحانه وتعالى ـ خلق السماوات والأرض في ستة أيام ولكن يوم القيامة ينهيها في لحظة»

«فهل ينظرون إلا الساعة أن تأتيهم بغتة»

(محمد – ١٨)

والحياة أيضاً تحتاج وقت ٩ أشهر في بطن الأم ولكن الموت في لحظة ولذلك قال أحد العلماء حكمة جميلة..

قال: الحمار يستطيع أن يهدم ! تريد أن أثبت لك ذلك ضع جداره وضع أمام هذا الجدار حماراً يستطيع أن يهدمه ولكن قل للحمار أن يبني بيتاً فلن يستطيع أن يبني البيت.

لذلك كان أمام النبي ﷺ في مكة ٣٠٠ صنم حول الكعبة لم يهدمها ولكن جلس ٢١ سنة يبني في الأمة الإسلامية ٢١ سنة كامله.. جلس ١٣ سنة في مكة و٨ سنوات في المدينة المنوره إلى أن عاد إلى مكة في فتح مكة في العام الثامن للهجره وبعد ٢١ سنة من البعثه ولم يهدم الأصنام إلا بعد أن بنى مجتمعاً إسلامياً صلباً، فدائماً البناء يحتاج وقت أما الهدم فيتم في لحظه.

فرسالتي إلى كل المصلحين الإجتماعيين، إلى كل من يريد أن يصلح الشباب إحرصوا على بناء الشباب أولاً قبل هدم الصفات السيئة فيهم، إغرسوا الصفات الحسنة فيهم..

يقول الله تعالى:»

«يأمرون بالمعروف وينهون عن المنكر»

(آل عمران – ١٠٤)

قد سبق الأمر بالمعروف النهي عن المنكر، يعني قبل أن تنهى عن المنكر يجب أن توجد المعروف بحيث أن تبني المعروف وبعد ذلك تقول للناس إذهبوا من هذا المنكر إلى هذا المعروف، فقانون الهدم سهل جداً، ولا يأخذ وقتاً فممكن أن تهدم سمعتك ومستقبلك الذي ظللت سنين طويله تبنيهم في لحظة واحده أو سلوك خاطئ واحد فيجب أن تتعامل مع هذا القانون بحذر

ومن أساليب الهدم هدم القيم بداخلك وهدم الصفات الطيبة بداخلك وهدم صورتك الذاتية بإنتقادك الدائم لها ومعاملتك القاسيه على نفسك فأنت بذلك تهدم نفسك ولكن دائماً طبطب على نفسك وواسيها وأعمل دائماً على تطويرها وحافظ على العلاقات الجميله في حياتك ولا تهدمها، ولا تهدم علاقتك مع الله ودائماً قم بعمل الأشياء التي ترضي الله ـ سبحانه وتعالى ـ لكي لا تهدم كل شيء جميل في حياتك، إستخدم قانون الهدم في طريق سليم وهو أن تهدم به كل الأشياء السلبية في حياتك، إهدم العلاقات السيئه في حياتك، وإهدم العادات السيئه، وإهدم كل الجسور التي تمنع تقدمك في الحياة، وإستمر في البناء باستخدام قانون الهدم، فعندما تهدم شيئاً سلبياً فأنت بذلك تبني شيئاً جديداً بدلاً عنه، وعندما تشعر أن حياتك تسير في الإتجاه الخاطئ وكل شيء يعمل ضدك ولديك ضيق في الرزق أو نقص في الصحة أو لديك علاقات سيئه وعادات سيئه فيجب أن تراجع قانون الهدم في حياتك لأنه على الأغلب قد يكون يعمل ضدك.

«تمرين»

إبدأ من اليوم بعمل جدول لهدم الأشياء السلبية في حياتك، أنظر إلى حياتك وقم بجمع الأشياء السلبيه والعادات السلبيه وقم بوضعها في جدول ثم ضع لها خطة لهدمها، وإفعل هذا مع الأشياء البسيطة، أولاً، مثل كلمة سلبية تكررها دائماً لنفسك قم بوضعها في الجدول وضع خطة لكي تهدمها.

ثم أنتقل إلى شيء آخر أكبر ثم الأكبر حتى تهدم كل السلبيات في حياتك بإذن الرحمن.

قانون التفكر

هذا القانون يأخذك من موضع التفكير السطحي إلى العمق والتفسير

وبهذا القانون تستطيع أن ترى ما لا يستطيع أي شخص ضيق الأفق أن يراه وبه ترى معجزة الله في هذا الكون وفي نفسك وترى بعين البصيرة.

قال تعالي:ـ

«وفي أنفسكم أفلا تبصرون» (الذاريات ـ ٢١)

«ويتفكرون في خلق السموات والأرض»

(آل عمران ـ ١٩١)

صدق الله الحق، فبقانون التفكر يمكنك أن ترى الحياة من منظور آخر، كل حدث يحدث في حياتك يحدث لسبب ولحكمة لا يعلمها ولا يستشعرها إلا من تفكر فيها وتعمق حتى عثر على الحكمة منها، مثال على ذلك وأريدك أن تتخيل معي وتتفكر وتعيش العظمة من حدوث الأشياء، وأريدك أن تنظر لأول مرة خلف الكواليس..

طفل يلعب أمام محل نجار فصاحب المحل ألقى بمسمار على الأرض بدون أن يقصد، فأخذه هذا الطفل يلعب به فجرح المسمار يد هذا الطفل فنزف دماً ثم ألقى بهذا المسمار وذهب إلى البيت، فأخذته أمه على الطبيب ليداوي الجرح فأعطاه الطبيب حقنة ضد التسمم وعالجه، فبعد أن نزلت الأم والطفل من عند الطبيب وإذا بشخص سيارته معطلة يسأل هذه الأم عن أقرب محل لإصلاح الكاوتش لأن سيارته دخل في الإطار الخاص بها مسمار فقامت هذه الأم بإرشاده إلى محل تصليح الكاوتش فشكرها هذا الرجل وذهب ..

قد ترى أن هذه القصة عادية وأن هذا يحدث كل يوم ولكن « **بقانون التفكر**» سوف ننظر الي هذه القصه بزاويه أخرى أكثر روعه تثبت أن حكمة الله في هذا الكون أكبر من أي شيء..

انظر معي

قد وقع المسمار من النجار بدون قصد، ثم أخذه الطفل وجرحت يده، نتوقف هنا قليلا، قد يتألم الطفل وقد تشعر الأم بالأسى والغضب لأن طفلها أصيب ولكن إذا أكملنا سوف نلاحظ أن الطفل ذهب إلى الطبيب لكي يعالجه، ولكن كم أخذ هذا الطبيب من الوقت في الدراسة لكي يتعلم

طريقة العلاج ليعالج بها هذا الطفل بالتأكيد جلس سنين يدرس ويتعب ويجتهد حتى وصل إلى أن يصبح طبيبا ليعالج هذا الطفل فيأخذ حق مجهوده من هذا الجرح الموجود في يد الطفل ويتم أخذ حساب الدواء الذي أخذه هذا الطفل وشركة الأدوية تنقل هذا الدواء عبر سيارات وطائرات وهم أيضًا يأخذون حقوقهم والممرضة تأخذ حقها من الطفل لأنها ساعدت الطبيب في عملية العلاج والكشف، وإذا نظرنا أعمق من ذلك سوف نلاحظ مئات بل آلاف من الناس قد إستفادوا من الجرح الموجود في يد هذا الطفل..

ومن الجانب الآخر بعد أن رمى الطفل المسمار علي الأرض، دخل هذا المسمار في إطار السياره لهذا الشخص الذي قابلهم وسألهم عن أقرب محل إصلاح كاوتش فإذا نظرت أعمق سوف ترى أن الطفل عندما جرح من المسمار ألقاه من يده فدخل في هذا الإطار ليأتي هذا الرجل ليقوم بإصلاح هذا الإطار فيأخذ صاحب محل إصلاح الإطار ثمن إصلاحه للإطار ويأخذ صاحب المحل أدوات إصلاح الإطار من الشركه المصنعه لها ويبيع هذه الأدوات فيدفع ثمنها من هذا الشخص صاحب السيارة ويأخذ المصنع ثمن هذه الأدوات منورجل إصلاح الإطارات وفي النهاية ستجد أن إلقاء المسمار من يد

النجار بدون قصد ساهم في توزيع رزق لمئات من الأشخاص عن طريق جرح صغير في يد طفل.

وهل تظن أن كل هذا يحدث عشوائيا؟

فإذا وصلت معي إلى الحكمة فاشكر الله على نعمة التفكر.

وأريدك أن تستخدم هذه النعمة في حياتك وأنا أضمن لك أنك لم تري أي شيء يحدث لك على أنه شر ولكن ستتأكد بأن داخل كل شئ يحدث لك حكمه وستصبح نظرتك للأمور مختلفة وسوف تشعر **بقول الله ـ تعالى ـ:**

«إنا كل شيء خلقناه بقدر» (القمر – ٤٩)

فتفكر دائماً وأستخدم هذا القانون في حياتك ستشعر بالروعه وستشعر بقيمة الحياة الحقيقيه وسوف تصل إلى الرؤية عن طريق البصيرة وهذه الأشياء العظيمة التي يمكنك أن تمتلكها على الإطلاق.

«تمرين»

أريدك اليوم أن تطبق معي هذا التمرين، أريدك أن تنظر إلى أي مشكلة متواجده الآن في حياتك وحاول أن تستخدم قانون التفكر وإبحث عن الحكمة من تواجد هذه المشكله وأنظر لها من الزاويه الأخرى لترى كم شخصاً يستفيد من خلف

هذه المشكلة في الكواليس أياً كان حجم المشكله أنظر إلى الحكمه منها..

وأشكر الله ـ تعالى ـ أنه جعلك سبباً في رزق غيرك أو إنقاذ غيرك وربنا بشَرك **وقال ـ سبحانه وتعالى ـ:**

«ولئن شكرتم لأزيدنكم» (ابراهيم ـ ٧)

فلا تقلق، فأي مشكله لديك الآن أيا كان نوعها يمكنها أن تجلب لك مزيداً من الوفرة والرزق والخير إذا نظرت لها بقانون التفكر فأشكر عليها.

قانون التوافق

كل فكرة لها تردد، وكل فكرة لها إشارة محددة، وكل فكرة تجذب ما يناسبها من إشارات ونحن نسمي هذه العملية بقانون التردد أو التوافق وببساطة تستطَيع أن تفهم عمل الإشارات والذبذبات، حينما تريد أن تتعامل مع جهاز الراديو فأنت تختار تردداً محدداً كي يستقبل إشارات محطة الإرسال فلا يمكن أن تسمع إذاعة الموسيقى في حين أنك تختار تردد إذاعة الأخبار فكيف سيحدث ذلك وهم ترددان مختلفان فيجب أن تتوافق الذبذبات الصادرة من محطة الإرسال مع ذبذبات الراديو المستقبِل..

وقس عليها تجارب في الحياة، فحين تواجه أي تجربة فإنك تصدر من خلالها ذبذبات تتوافق مع هذه التجربة وعندما يكون لديك أي رغبة فإنك تصدر ذبذبات خاصة بهذه الرغبة ويجب عليك حينها أن تجد طريقه تتمسك من خلالها بذبذباتك بطريقة واعيه بحيث تتناغم هذه الذبذبات مع رغبتك إلى أن تتجلى هذه الرغبة وحذارِ أن تلفظ مثل هذه الكلمات...

بأن تقول لأحدهم أنا بدونك لا أساوي شيئاً أو لا أستطيع الإستغناء عنك أو أنت كل شيء في حياتي، هذا يعني أنه إذا حدث وأبتعد هذا الشخص عنك فسوف لن تستطيع فعلا أن تعيش بدونه وأنه كل شيء في حياتك، ومن هنا سيحدث التعلق السلبي وتنحدر ذبذباتك وسوف تتوافق مع طاقة التعلق والفقر وسوف تنهار عندما تفقده.

ولكن إذا استبدلت هذه الكلمات أو هذه الطاقه إلى كلمات مثل...

أنت في حياتي تزيدها جمالاً وسعادة وحباً وروعة، فبهذا يعني أن هناك أشياء جميلة في حياتك وهو يضيف على هذا الجمال جمالاً آخر.

«قانون التوافق»

مهم جداً، فإذا أردت أن تجذب أي شيء إلى حياتك فيجب عليك أولاً أن تضبط التردد الخاص بك على نفس تردد الهدف الذي تريد، فإذا كنت تريد الزواج، وتريد الزواج من شخص طيب فيجب عليك أنت أولاً أن تكتسب هذه الصفة وتوجدها فيك لكي تجذب لك شخصاً بنفس الطاقه الموجوده عندك، وإذا أردت أن تمتلك الكثير من المال يجب أن تربط ترددك بتردد المال وهذا عن طريق الشعور بالإكتفاء

وتمتن لكل شخص يملك المال وأن تستعد وتعمل بقانون السعي وتجهز ترددك على الإستقبال...

وكيف تستقبل المال وأنت لا تعمل من أجل هذا؟ فماذا تنتظر؟

وأريدك أن تحترس لأن التوافق يأتي سواءً كانت تردداتك سلبيه أو إيجابيه فيجب أن تظبط الموجه الخاصه بإستقبالك للأشياء الرائعه وأيضاً يمكنك إستخدام هذا القانون لإرسال الرسائل الذهنيه للآخرين، بكل تأكيد أنت تؤمن بأن الأفكار والأحاسيس تنتقل للأشخاص بسهولة، وهذا ممكن أن يكون حدث معك من قبل أن تفكر في شخص ثم تجد أنه يتصل بك؟

وأنك تنطق كلمة قبل أن ينطقها الشخص الآخر؟

فهل يمكن أن أرسل رسائل إيجابية لمديري في العمل الغاضب مني؟

بكل تأكيد نعم هذا يحدث في أوقات كثيرة ولكن عليك أن تركز على الرسالة التي تريد إرسالها وقم بوضعها في عقلك وأشعر بأحاسيس هذه الرسالة جيداً وتخيل أنك الآن ترسل هذه الرسالة بحب وإبتسامة رائعه على وجهك وبالفعل تراها وهي تصل إليه وكرر هذه العملية حتى تضبط معك، وتأكد أنك سوف تجذب لك الأحداث والأشخاص والأشياء والصور التي تشبه ترددك الخاص فإحذر من إستخدام قانون التوافق بشكل خاطئ.

قانون الاستمرارية

وهذا القانون ينطبق عليك أنت في هذه اللحظة بإفتراض أنك واصلت القراءه لهذه الصفحة من الكتاب وما زلت مستمراً، فهذا القانون يجعلك مميزاً جدا عن الأشخاص المتراجعين وهم الأشخاص غير القادرين على إكمال أي شيء بدأوه لذلك أحب أن أوصل لك رساله وأريدك أن تتذكرها ما حييت...

أنت ستصبح ذا شأن في هذا العالم وستصل إلى ما تريد لأن لديك الإصرار القوي للإستمرار وأنك تتفوق في تطوير ذاتك وقانون الإستمرارية هو قانون ذاتي مرتبط بالزمن الذي نعيشه وأهمية الإستمرار على فعل شيء ما، وهي نفس أهمية إستمرار الحياة بمن عليها فبدون الحركة سيصبح الموت في كل شيء، تخيل أن النسل توقف بسبب توقف الكائنات الحية عن التزاوج أو إذا توقف الإنسان عن البناء فكل شيء سيصبح راسخاً وراقداً لا حياة فيه..

قال رسول الله ﷺ: «أحب الأعمال إلى الله أدومها وإن قل»

أهم شيء أن تستمر على فعل الشيء حتى وإن كان هذا الشيء بسيطاً فحتماً سوف تصل منه إلى الأعلى ثم الأعلى ولا تنسَ قانون النمو، كل شيء بدأ صغيراً والشجرة الكبيرة كانت بذره في يوم من الأيام، فلا تقلل أبدًا من الشيء الذي تفعله أياً كان حجم هذا الشيء وتأكد أن قراءتك لهذا الكتاب هي بذرة الحياة الرائعه التي ستعيشها بعد تطبيقك لمعلومات هذا الكتاب، ويشهد ربي أن كل شيء كتبته لك فهو عن تجربة شخصية وغيرت حياتي ١٨٠ درجة وحققت إنجازات لم أكن يوم أتوقع أن أحققها ولكن كنت مستمراً في العمل رغم كل العقبات وكل الإحباطات التي واجهتها بصبر وشجاعة فأنا أرى هذه الشجاعة فيك أنت أيضاً وإصرارك الحقيقي على التغير..

فثق بالله ـ تعالى ـ أنظر ماذا قال لك:ـ

«وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون»

(التوبه – ١٠٥)

فدائماً ثق بأن الله لن يضيع مجهودك أبدًا ولن يضيع لك سعيك..

قال تعالي:ـ

«إن الله لا يضيع أجر من أحسن عملا»

(الكهف – ٣٠)

فوعد الله حق، قم بالعمل على نفسك، وطور منها كل يوم ولا تستصغر أي عمل لأنه قد يكون كبيراً عند الله أو بداية إنطلاق لك، أريدك بقانون الإستمرارية أن ترجع إلى هذا الكتاب أكثر من مرة لأخذ المعلومات وتطبقها في حياتك وأي مشكلة تواجهك في حياتك إفتح هذا الكتاب وإجعله صديقاً لك «ولا تقلق ولا تنس أن الله ـ سبحانه وتعالى ـ سخر لك كل شيء، ولكن يجب عليك أن تتفكر في خلق الله وتكتشف القوانين الموجودة في هذا الكون ولا تسير عكس القوانين وكن محايداً مثل قانون الحياد الرباني، لا تجعل أي شيء يوقفك عن تحقيق أهدافك وأحلامك ودائمًا كن أنت الحل لأية مشكلة كبيرة في الحياة ولا تعتمد على غيرك برسم خطة حياتك لك، يجب أن تظل تُجدف بالمركب حتى تصل إلى بَر الأمان وأستمر بما تفعل..

وتذكر قول الله ـ تعالى ـ:

«هل يستوي الذين يعلمون والذين لا يعلمون»

(الزمر – ٩)

فلا يستوي المجتهد بالشخص الكسول ولا تستوي الحسنة بالسيئه وتوكل على الله، وسيرزقك من حيث لا تحتسب.

نصائح للحياة الرائعة

- إننا نتعلم بأفضل صورة حيث نحتاج التعلم بأقصى درجة فتعلم بشغف.
- البحث الدائم عن تأكيد هويتك وأهميتك من قبل الآخرين ليس طريقة مناسبه للعيش إنما هي طريقة لمداومة العناية والعيش في حياة غير مستقرة، بدلاً من ذلك فاقبل نفسك كما هي وأحي حياة ثريه بالحب والتقدير لنفسك وللآخرين.
- استمع إلى صوتك الداخلي واتبعه فهو الصوت الذي يرشدنا إلى الطريق الصحيح بين ضجيج الأفكار السلبيه، فثق به.
- واصل تجربة الأشياء خاصةً إذا كنت لا تعرف بالضبط ما هي مهاراتك أو أولوياتك، كلما جربت أكثر كلما إكتشفت الأشياء التي تحبها بشكل أسرع.
- لا تشعر بالغيرةِ من الإنجازات التي يحققها الآخرون، بل في المقابل إجعل كل تركيزك منصباً على الوصول إلى أهدافك الشخصيه وأقصى ما يمكنك الوصول إليه.

- إن السعادة هي إختيار، فأنت الذي يقرر ما إذا أردت أن تعزل نفسك في عتمة الإكتئاب والبؤس أو أن تقدر كل الأمور البسيطة الجميلة التي تقدمها لك الحياة، فكن راضياً عن نفسك، لأنك لست بإنسان كامل فإن إيجاد الوقت لنفسك مهم جدا، وتذكر كم أنت محظوظ من خلال إمتنانك لكل شيء لديك.
- إعرف قيمة نفسك وإسع أن تفعل كل ما بوسعك في طريقك لهدفك وإستمر في إعادة ابتكار نفسك وطرقك ولا تنس أهدافك وقدراتك وفرصك.
- لا تشغل نفسك بالتفكير في الأحداث السيئة في حياتك بل ركز على التفكير في الأحداث السعيدة والجيدة دائماً .
- عش الحياة وإستمتع باللحظات البسيطه فيها فبداخل هذه الأمور البسيطة تكمن السعادة الكاملة وكن بسيطاً وإستمتع بلحظاتك.
- حاول أن تتعرف على كل شيء جديد وقابله بصدر رحب وإستمتع برحلة التعلم من الحياة.
- رحلة التغير تبدأ من الداخل فلا تحاول إضاعة وقتك بتغير ما هو بخارجك.
- وجود الشعور بالسيطرة على ما يحدث في حياتك هو جزء هام فيما يخص إمتلاك وجهة نظر إيجابية للحياة.

- تعلم من الفشل.
- لا يأتي أحدنا إلى الحياة ناجحاً بل يصنع النجاح من تجاربه الحيه التي تشمل المخاطر والفشل فحتى لو لم تنجح في كل شيء فدراسة الخطأ والتعلم منه من سمات الناجحين.
- الشخص الوحيد الذي سيعتني ويهتم بك هو أنت فحافظ عليه.
- لا تسمح للآخرين التحكم في حالتك المزاجية والتأثير عليك بشكل سلبي ورغبة شخص ما في أن يحدثك في أمر سلبي وسيئ يعد مشكلته هو وليس مشكلتك أنت.
- قوانين التسخير ستعمل معك أو ضدك فسواء هذا أو ذاك يتوقف على ما تفعله أنت تجاه هذه القوانين.
- تحمل مسؤولية قرارتك وأفعالك لأنك أنت الوحيد الذي ستحاسب عليها.
- ما دمت تتنفس تستطيع تغير شيء في نفسك ينعكس على العالم كله ويغير ما به فلا تستضعف نفسك.
- لن يحبك الجميع، عليك أن تتعلم أن تتقبل هذا وتقبل فكرة أن بعض الأشخاص لن يكونوا مهتمين بك، فغيرهم سيكون كذلك.

الخاتمة

«من هنا تبدأ الرحله»

« إذا كان النجاح مجرد فكره فكن دائماً أنت الفكره»

أنا أؤمن دائماً أنني النجاح ذاته لأنني لوحه رسمها خالق عظيم ولدي كل مقومات النجاح في الحياة وكل شيء مسخر لي، وهذا فضل وتيسير من الله لي في هذا العالم.

هذا الكتاب هو بمثابة مصباح ينير ظلام الحياة الكاحلة ويدلك على الطريق، ولكن لكي يدوم عمل هذا المصباح يجب أن تستخدمه بحكمه وأن تشحن البطاريه دائماً لكي يضيء المصباح لك باستمرار، فهذا المنهج مبني على التطبيق، أريدك أن تجرب أن تطبق هذه القوانين في حياتك، وأنا على يقين أنك ستغير حياتك بالكامل في وقت قياسي كما فعلت أنا بين ضياع وصراع بين الصواب والخطأ، فلا تجعل هذا الكتاب

رحلة ذهاب بلا عودة ولكن كن زائراً دائماً ينير صفحات هذا الكتاب وكن على يقين أنك الآن على سلالم المجد في الحياة ولا أبالغ عندما أقول إنك الآن تستطيع إستخدام كل شيء مسخر لك في هذا العالم..

وأنا أثق أن هذا الكتاب هو رحلة إنطلاق إلى الحرية والإبداع والثقة التامة في رب العباد ـ سبحانه وتعالى ـ، تشرفت بك وسعيد جداً أنني كنت أحد مرشدينك في هذه الرحلة الملهمة وأنا أسميها رحلة كفاحك وفلاحك ونجاحك، وأنا فخور جدا بك، ونلتقي بإذن الله على القمة، وفي النهاية بالجنة.

ارجع لزيارتي مرة أخرى (الي اللقاء)

يمكنك مشاركتي رحلتي من خلال:

منصات التواصل الاجتماعي

الصفحه الرسميه علي فيس بوك /

pfmohamedmostafa@

الصفحه الرسميه علي يوتيوب /

Mohamed Mostafa

الصفحه الرسميه علي الأنستقرام /

mohamedmostafaofficiall

ويمكنك التواصل مع فريق العمل من خلال هذه الأرقام للاستفسار عن أحدث الإصدرات والدورات والحجز في البرامج الخاصه.

اتصل علي

٠١٠٩٤٨٣٨٢٠١

٠١٠١٠٥٢٠٨٣٨

فهرس

هل تعتقد حقاً أن الفقير يدخل الجنة قبل الغني؟

لماذا قال الله تعالى (الشيطان يعدكم الفقر) ؟

هل الأمراض والمشاكل وضيق الرزق والخوف والألم والخيانة تزداد في حياتك؟

هل تأخر الدعاء الذي دعوت الله به؟ هل أنت قريب من الله ومع ذلك تصاب بالفقر والألم والخوف والخذلان وكل هذه الأمور؟

وهل تظن أن الله يبتليك بهذه الأمور ويبدلها من نعمة إلى نقمة عليك لأنه يرفعك درجات؟

إذن قبل أن ترد تأمل هذه الآية:

(ذَلِكَ بِأَنَّ اللَّهَ لَمْ يَكُ مُغَيِّراً نِّعْمَةً أَنْعَمَهَا عَلَىٰ قَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ وَأَنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ عَلِيمٌ)

إذن من الذي غير النعمة؟

هل سبق لك أن رفضت شيئاً بقوة واردت أن تبعده عنك ورغم ذلك اقترب منك أكثر؟

هل تعلقت بشيٍ جداً وفجاة ذهب عنك وعندما تحررت منه ونسيته عاد إليك؟

هل لاحظت أو قلت في يوم من الأيام بان الكفار وغير المؤمنين يعيشون في حالة سلام وحب ورخاء ونحن نؤمن بالله ونعيش في ضيق ومتاخرين؟

إذا كانت إجاباتك بنعم إذن أضمن لك أنك تسير عكس قوانين التسخير التي وضعها الله لنا في هذا الكتاب سوف تجد نفسك تعيش جنات النعيم على الأرض.

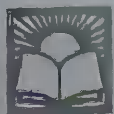


محمد مصطفى/ لايف كوتش وخبير في التطوير الشخصي معتمد من عدة جهات دولية ومحلية، قد درب الآلاف عبر وسائل التواصل الاجتماعي ومن خلال لدوراته ودوراته وخبرة تسع سنوات في هذا المجال وقد قام بتدريب رموز مرموقة بالدولة كرجال أعمال وضباط شرطة عن كيفية إدارة الذات وضبط النفس، كما قام بتدريب محامين ومستشارين وبعض من الدعاة والقياديين وقد قام بتقديم هذا الكتاب واستخلصه من خبراته على مدار كل هذه السنوات.
ويتطلع دائما إلى مستقبل أفضل...

تصميم الغلاف: العبيد



ISBN 978-977-85600-8-4



الوطن
للنشر والتوزيع